Debay

Die menschliche Schönheit,

ihre

Entwickelung, Förderung, Vervollkommnung

und

Erhaltung.

Nach der 4. Auflage der Schrift A. Debay's „de la Beauté humaine" und nach anderen Autoritäten

bearbeitet

von

Ludwig Hauff.

Regensburg, 1866.
Verlag von J. Georg Bössenecker.

Druck der Dr. Wild'schen Buchdruckerei (Parcus) in München.

Vorwort.

In meinem Buche: „Der Mensch und die Ehe“ (Bamberg, 1865. Buchner's Verlag.) habe ich eine treffliche Schrift des französischen Schriftstellers A. Debay meinen Landsleuten in einer mit Anmerkungen und Zusätzen versehenen Uebersetzung vorgeführt und dieselbe hat einen solchen Beifall und einen so raschen Absatz gefunden, daß jetzt schon, wenige Monate nach ihrem Erscheinen, eine zweite Auflage nothwendig geworden ist.

Von nicht geringerer Bedeutung als diese Schrift ist eine weitere A. Debay's über die menschliche Schönheit, und ich habe sie, die bereits im 4. Auflage erschienen ist, meiner gegenwärtigen Darstellung um so mehr zu Grunde gelegt, als der bekannte französische Autor auch in derselben seine Gewandtheit und Gründlichkeit, sowie seine anziehende Darstellungsgabe wiederholt bewährt hat.

Jeder Mensch trachtet, wie sich im Allgemeinen annehmen läßt, anderer Menschen gegenüber in der liebenswürdigsten Weise und im vortheilhaftesten Lichte zu erscheinen, und je angenehmer und anziehender seine Erscheinung ist, desto leichter gelangt er zu diesem Ziele.

*

Die Schönheit des menschlichen Körpers trägt hiezu wesentlich bei und, ohne daß man der Eitelkeit das Wort reden wollte, kann man doch mit Recht behaupten, daß es Aufgabe für Jeden ist, die Regeln der Schönheit kennen zu lernen und nach dieser erlangten Kenntniß an sich zu verbessern, was ihm nach diesen Regeln noch mangelt, das zu beseitigen, was der Schönheit des Menschen Eintrag thut, wodurch er einen übeln Eindruck erzeugt.

Nebst der Schrift des Herrn A. Debay habe ich auch deutsche bewährte Autoritäten meiner Arbeit zu Grunde gelegt, um erstere zu vervollständigen, und indem ich sie nun der Oeffentlichkeit übergebe, bitte ich um freundliche Aufnahme derselben und um Anerkennung meines Strebens, auch durch diese Schrift zur Vervollkommnung des deutschen Volkes beizutragen und besonders meinen schönen und liebenswürdigen, für alles Edle und Schöne so sehr empfänglichen Landsmänninen einen Fingerzeig zu geben, wie sie ihre Schönheit und Liebenswürdigkeit immer mehr vervollkommnen können.

München im Dezember 1865.

Der Verfasser.

Inhalts-Verzeichniß.

Seite.

Einleitung . . . . 1—16

I. Abtheilung.

Fortpflanzung des Menschen in physischer und intellectueller Hinsicht . . . . 17—26

II. Abtheilung.

Die physische Schönheit im Allgemeinen, Formen, Proportionen, Beziehungen, Farbe, lokalisirte Schönheit, relative Schönheit, conventionelle Schönheit, wirkliche der Kunst entsprechende Schönheit . . 26—52

III. Abtheilung.

Die Schönheit je nach dem Geschlechte . . . . . 52—56

IV. Abtheilung.

Die Normen und Proportionen des menschlichen Körpers 56—67

V. Abtheilung.

Die Entwicklung des menschlichen Körpers und dessen normales und anormales Wachsthum, Krankheiten der Kindheit und der Jugend . . . . 68—76

Seite.

VI. Abtheilung.

Der Organismus des menschlichen Körpers . . . . 76—81

VII. Abtheilung.

Die Erblichkeit der guten und schlechten Eigenschaften der Constitution und des Organismus . . . . 82—87

VIII. Abtheilung.

Die Bedeutung der körperlichen Erziehung der Jugend, der Schlaf . . . . 87—98

IX. Abtheilung.

Ausbildung der Sinne . . . . 99—112

X. Abtheilung.

Von der Pflege der Haut, der Haare und der Zähne . 113—126

XI. Abtheilung.

Die angenehmen und unangenehmen Stellungen . . 127—137

XII. Abtheilung.

Die der Schönheit schädlichen, fehlerhaften Gewohnheiten 137—139

XIII. Abtheilung.

Die Nahrungsmittel . . . . 140—174

XIV. Abtheilung.

Die Getränke, gegorene und nicht gegorene, Bier, Wein, Aepfel- und Birnmost, Methglin, Hydromel, gegorner Meth, Liqueure u. s. w., Verfälschung der Getränke, Kaffee, Thee, Mittel die Trunkenheit zu schwächen oder zu zerstören . . . . 174—194

Seite.

XV. Abtheilung.

Die dem Lebensalter entsprechende Ernährung, Jünglingsalter, Pubertät, männliches Alter, sanguinisches Temperament, nervöses Temperament, lymphatisches Temperament . . . . 194—201

XVI. Abtheilung.

Allgemeine Vorschriften über die der Gesundheit entsprechende Ernährung . . . . 201—212

XVII. Abtheilung.

Die Wohlbeleibtheit und die Magerkeit, Alter und Temperament, welche zur Fettleibigkeit geneigt machen, rationelle Behandlung der Fettleibigkeit, Kuren . 212—228

XVIII. Abtheilung.

Die Magerkeit . . . . 229—234

XIX. Abtheilung.

Die Umgestaltungen, welche an dem menschlichen Körper hervorgebracht werden können, Lebensweise um zu entmuskeln, Lebensweise zur Entfettung, Lebensweise um fett zu werden . . . . 234—249

XX. Abtheilung.

Die Wohnung, Mittel der Desinfection . . . . . . 249—259

XXI. Abtheilung.

Die Kleidung . . . . 260—280

XXII. Abtheilung.

Die innerlichen die menschliche Schönheit benachtheiligenden und schwächenden Fehler und krankhaften Zu-

Seite

stände, englische Krankheit, Scropheln, Bleichsucht, Kropf, Leberflecken und Sommersprossen, Mittel dagegen . . . . 280—314

XXXIII. Abtheilung.

Die Orthopädie . . . . 314—330

XXIV. Abtheilung.

Die Gymnastik . . . . 331—360

XXV. Abtheilung.

Die Heilgymnastik, die medicinische und die orthopädische Gymnastik . . . . 360—375

XXVI. Abtheilung.

Die Physiognomik . . . . 376—399

Einleitung.

Die Schönheit des Menschen wurde zu allen Zeiten und von allen Völkern hochgeschätzt, nur war und ist sie sehr relativ, d. h. das eine Volk hielt und hält etwas für schön, was ein anderes Volk für nicht schön hält.

Die alten Griechen und Römer, mit ihrem geläuterten Geschmacke allen übrigen Völkern der Erde vorangehend, waren enthusiastische Verehrer des Schönen; ihr Cultus erwies der Schönheit göttliche Ehren, und wenn bei den Völkern der Neuzeit nicht mehr, wie bei Griechen und Römern, der Göttin der Schönheit, der Aphrodite oder Venus, Tempel geweiht sind, so wird doch der Schönheit immerfort gehuldigt, und nach Schönheit strebt Jedes.

Aus der Schönheit entsteht die Liebe, und die Liebe ist der beseligende und belebende Hauch des Universums. Ohne Liebe kein Leben.

Wie Alles, was unter der Sonne, der Vervollkommnung fähig und der Vergänglichkeit unterworfen ist, so ist es auch die menschliche Schönheit. Sie entwickelt sich, sie kann erhalten werden, sie welkt, sie verschwindet, sie kann entwickelt, vervollkommnet, erhalten und erhöht werden.

Einen wesentlichen Einfluß auf die Schönheit des Menschen üben die klimatischen Verhältnisse der Länder und Gegenden, die Erträgnisse des Bodens, die Lebensmittel, die Sitten, die Institutionen und der Grad der Civilisation, auf welchem ein Volk steht.

Nach Schönheit strebt, wie gesagt, Jedes, aber nicht Jedes schlägt die zum Ziele seines Strebens führenden Wege ein. So wichtig z. B. die Pflege der Haut ist, so wird sie doch häufig sehr vernachläßigt, und wenn auch Reinlichkeit beobachtet wird, so erreicht man hiedurch doch nur die Entfernung abgestoßener Hauttheilchen und der Unreinigkeiten, und das Offenhalten der Poren, aber die Beförderung der Hautcirculation wird dabei in der Regel nicht berücksichtigt, während doch die Belebung des Blutumlaufs in der Haut ein Gegenstand von höchster Wichtigkeit ist.

Das erste Erforderniß der Schönheit ist die Gesundheit; daher ist Pflege der Gesundheit eine Vorbedingung der Schönheit. Unser geistreicher Landsmann, der berühmte Joh. Christian Reil sagt: „Die erste Bedingung, die zur Erzeugung eines gesunden und starken Kindes erfordert wird, ist die, daß seine Eltern selbst gesund und stark sind. Unmöglich kann ein bleichsüchtiges Mädchen, dessen vornehme Todtenfarbe eine gehinderte Circulation verräth, und ein Männlein, welches zu einem Gemälde

des hippokratischen Gesichtes einem Künstler sitzen könnte, etwas so Dauerhaftes und Festes zur Welt bringen, als der kräftige Landmann und seine kräftige Frau. Vorzüglich scheint die physische Vollkommenheit des kräftigen Weltbürgers von der Procerität und der Stärke der Mutter abzuhängen.

Bei einer großen und gesunden Mutter kann man eben die Vollkommenheiten, die ihr übriger Körper hat, auch bei den in ihrem Eierstock enthaltenen präformirten Keimen erwarten und daher war auch die Gesetzgebung der Alten, namentlich der Griechen darauf berechnet, starke und schöne Mütter heranzuziehen.

In der Republik des Plato sollte das weibliche Geschlecht eine gleiche Erziehung mit dem männlichen genießen und, wie dieses, in allen Arten von Musik und Gymnastik unterrichtet werden. Eine bleichsüchtige und sieche Stadtdame, deren träger Puls ein Beweis von der allgemeinen Ohnmacht in ihrer Maschine ist und die obendrein oft nur ihre regelmäßige Structur dem Scharfsinne ihres Schneiders zu verdanken hat, kann der Frucht niemals mit dem gehörigen Nachdrucke die Nahrungsmittel zuführen, und aus einem scharfen und mit einem unverarbeiteten Nahrungsstoffe überfüllten Blute ein anderes als ein lockeres, hinfälliges Gewebe erzeugen, das den Keim zu frühzeitiger Auflösung gleich mit zur Welt bringt.

Daher wäre Vorsorge für die körperliche Vollkommenheit des schönen Geschlechtes und dessen Bildung zu künftigen gesunden Müttern das erste Mittel, dem Verfalle des physischen Menschen, dem Verfalle der menschlichen Schönheit entgegen zu wirken. Daher ist auch in unsern

Tagen eine verbesserte Erziehung des weiblichen Geschlechtes, als Verbesserung der Schwäche unseres Zeitalters wesentliche Bedingung." Reil fährt fort: „In verschiedenen katholischen Ländern findet diese Erziehung (in Klöstern) noch beim weiblichen Geschlechte statt. Wer seiner Tochter eine standesmäßige Erziehung geben will, vom hohen Adel bis herab zum wohlhabenden Bürger, schickt sie ins Kloster. Die armen Mädchen führen daselbst eine meistentheils sitzende Lebensart, entwöhnen sich von der Luft, leben in Zimmern, die mit Menschen überfüllt sind, von hohen Mauern umringt, so daß ihnen aller Zugang der Luft fehlt und ihr Körper nie die Vollkommenheit bekommt, die er bei einer thätigen Erziehung bekommen könnte. Dabei läßt das Einsame des Orts, die Entfernung von aller andern menschlichen Gesellschaft, die melancholische Stimmung der meisten Klosterfrauen und der schiefe Gesichtspunkt, aus dem die eifrigen Gottesverehrerinnen solchen Pensionisten das weltliche und priesterliche Leben vorzustellen sucht, meistentheils etwas Menschenfeindliches im Character solcher Mädchen zurück, was sie Zeitlebens nicht wieder ablegen können. Wie viele unserer Pensionsanstalten zur Erziehung des vornehmen Theiles des weiblichen Geschlechtes sind besser? Haben sie nicht fast alle die Nachtheile, welche die Klostererziehung hat? Vorgesetzte solcher Anstalten sind oft unwissende Weiber, die aus Frankreich oder ihrem sonstigen Vaterlande durch Unglücksfälle oder durch ihre schlechte Lebensart vertrieben worden sind, und die außer dem französischen Jargon, den sie ihren Zöglingen plaudern lehren, und außer den steifen Bewegungen des Körpers, die jedem freisinnig erzogenen Mann gehässig sind, nichts weiter von der Erziehung verstehen.

Kann ein Mann glücklich werden durch eine so erzogene Marionette, die französisch spricht und seine Oekonomie bis zum Bankerotte zerrütet, durch tägliche Krankheiten ihre hirnlose Erziehung wiederkäut und Mutter einer hinfälligen Nachkommenschaft wird? Ueberhaupt glaube ich, daß unsere Mädchen zu viel Zeit auf Erlernung von Künsten verwenden, deren Nutzen nicht so groß ist, als der Verlust an Gesundheit, den sie bei ihrer Erlernung leiden. Dahin rechne ich die verschiedenen feinen Handarbeiten und zum Theil auch die Musik, die das Mädchen lernt und die Frau nicht ausübt. Wäre es nicht besser, daß Eltern ihre Töchter, wenn nur eines von beiden sein kann, statt solcher verlorenen Künste in der Jugend sich fleißig Bewegung machen lassen und sie so zu gesunden und brauchbaren Müttern bildeten. Auch die Töchter sollten mit Rücksicht auf ihr Geschlecht zu Leibesübungen angehalten werden, damit sie stark wie die Söhne und deßwegen schöner, liebenswürdiger, zu ihrer künftigen Arbeit geschickter und Mütter von starken und brauchbaren Männern werden könnten. Meine Landsmänninnen *) machen, wie das männliche Geschlecht, tägliche Bewegung, selbst die vom vornehmen Stande laufen Meilen weit beim stärksten Frost Schlittschuh, und sie sind gesund und schön, und haben statt der vornehmen Todtenfarbe vieler Damen in den großen Städten rothes warmes Blut, so daß ihre Wange keines Firnißes bedarf. Vielleicht wendet man mir ein, daß meine Vorschläge zu rauh, daß Leibesübungen mit Gefahr verbunden sind und bei einer solchen

*) Reil wurde in Ostfriesland geboren und erzogen.

Erziehung manches Kind in der Lehre umkommen könne; allein kennen wir nicht die Größe der Leibesübungen, Zeit und Maaß derselben nach der verschiedenen Leibesbeschaffenheit des Kindes einrichten? Ließen sich nicht durch gute Anstalten der Polizei und geschickte Aufseher die Gefahren dabei abwenden? Und gesetzt, daß hie und da ein einzelnes Kind verunglückt, so stirbt gewiß nicht der zehnte Theil von denen, die so erzogen werden, gegen die gerechnet, die bei unserer jetzigen modischen Erziehung an Dürrsucht, Kacherie (Siechthum), Nervenkrankheiten u. s. w. verloren gehen. Und welche Wahl ist die vernünftigste? Viel zu opfern und den Rest siech und elend zurückzubehalten, oder wenige einzubüßen und die übrigen zu kraftvollen Menschen aufwachsen zu sehen, und zu Frauen, die ebenso brauchbare Männer gebären können."

Peter Frank hat in seinem berühmten Werke: „System einer vollständigen medicinischen Polizei" einen Abschnitt mit der Ueberschrift: „Von öffentlich physischer Bildung erwachsener Töchter zu künftigen Müttern im gemeinen Wesen", sehr viele Wahrheiten und auch er sagt: „Es ist bei uns vom mittelmäßigen Bürger bis zum höchsten Adel ein allgemeiner Gebrauch, daß man die Mädchen, so bald sie das 13. oder 14. Jahr zurückgelegt haben, in Frauenklöster schickt, um in solchen ihre Erziehung zu verfeinern und sie theils in der französischen Sprache, theils in anderen Arbeiten geschickt zu machen. Vordem, als nämlich die Gelegenheit des Unterrichts außer den Klöstern seltener war, mag diese Gelegenheit ihren größeren Nutzen gehabt haben, dermalen aber sehe ich nicht ein, wie man, ohne eine große physische Verbesserung bei dergleichen Erziehungsanstalten zu treffen, gleichgültig auf die Fortsetzung

dieses Gebrauches herabsehen könne. Ist es auf Religion und Begriffe hievon bei der Jugend abgesehen, so ist gewiß, daß man von jener das Nöthige in allen Ständen beibringen könne und daß es bei dieser nicht darauf ankomme, daß man den jungen Mädchen, wie zum Theil geschehen, den Kopf mit sonderbaren Begriffen anfülle, die Weltleute als lauter Abenteurer betrachten mache und auf solche Art einen gewissen Widerwillen gegen ihres gleichen erzeuge, womit sie bei ihrem Zurücktritt in die Welt Alles schief beurtheilen. Es ist gewiß, daß die meisten jungen Frauenzimmer ein gewisses Vorurtheil wider alle weltlichen Gesellschaften aus vielen dergleichen Häusern zurückbringen, weil nämlich jede derselben als Rekrute des Ordens daselbst behandelt zu werden pflegt, denen man nicht selten auf eine von der Kirche nie gebilligte Art allen möglichen Abscheu vor ihrer künftigen Bestimmung in der Welt beizubringen sucht, um sie zu einem Stande zu bereden, zu dem die Wenigsten einen natürlichen Beruf haben."

Es unterliegt wohl nicht dem geringsten Zweifel, daß die Bewegungen des Körpers beiden Geschlechtern gleich nothwendig sind, indem sie den Kreislauf der Säfte und das beseelende Feuer der Nerven unterhalten, und mit vollem Rechte sagt Frank am angeführten Ort:

„Ein Staat, welcher bei der Erziehungsart der einstigen Mutter gleichgültig ist, leistet auf Kosten der Nachwelt Verzicht auf alle Vorzüge der Gesundheit und Stärke, welche unsere Ureltern so lange und so sorgfältig mit einer ganz andern Lebensart zu erhalten gewußt haben. Was nützen ihnen die gestickten Bilder und Schuhe, was die unförmlichen Spitzen und Manschetten, zu einer Zeit

dahingetändelt, wo der weibliche Körper zu seiner künftigen Bestimmung und zu allen Verrichtungen des gesellschaftlichen Lebens abgehärtet und zu einer künftigen dauerhaften Gesundheit der Grund gelegt werden sollte."

Jean Jacques Rousseau sagt in seinem Buche: „Emil oder die Erziehung", welches einen fast wundervollen Eindruck auf seine Zeitgenossen ausübte, daß die Erziehung auf die Wege der Natur zurückgeführt werden müsse, von denen dieselbe namentlich in Frankreich während der Periode der falschen Rococoocultur unter Ludwig dem XIV. und XV. abgewichen war. So wahr dieser Ausspruch ist, so sehr er mit Enthusiasmus aufgenommen ward, so wurde er doch bald in den Hintergrund gedrängt, und auch außer den Klöstern, in der häuslichen Erziehung, wird namentlich bezüglich der Heranbildung des weiblichen Geschlechts außerordentlich gefehlt. Alles was der Natur Zwang auflegt, oder sie hindert, entspringt aus einem übeln Geschmacke, und dieses gilt ebenso gut vom körperlichen Putze als von der geistigen Ausbildung. Leben, Gesundheit, Vernunft, Wohlsein muß über allem Andern stehen; Anmuth läßt sich nicht ohne Behaglichkeit denken; wer leidet, erregt Mitleid; Vergnügen und Verlangen fordern das Feuer der Gesundheit. Es ist anerkannt, daß die Bequemlichkeit der Kleidung, welche den Leib nicht drückt, in ältern Zeiten viel dazu beitrug, beiden Geschlechtern die schönen körperlichen Verhältnisse zu geben, die man in den Bildern findet, welche noch gegenwärtig der Kunst zu Modellen dienen. Von all' dem unnützen Plunder, der Bändermasse und den übrigen Zuthaten, welche die Glieder zusammenschnüren, hatte man in früherer Zeit, namentlich bei den Griechen nichts zu gewahren, ihre Frauen kannten die Corseten,

diesen Fischbeinpanzer nicht, mit welchem die unsern ihre Gestalt mehr verunstalten als herausheben; die Schlankheit der Taille darf nicht in Wespenform durch das Corset geschraubt werden, sondern muß so gut wie alles Uebrige ihr Verhältniß, ihr Maß haben; was darüber hinausgeht, das ist ein Fehler. Dennoch sehen wir so häufig jetzt noch unsere Mädchen in diese Corseten eingezwängt, deren Druck nachtheilig auf die Entwicklung des Körpers wirkt und namentlich die Entwicklung des schönsten Theiles derselben, des Busen, hindert. Reil sagt hierüber Folgendes: „Eine andere Ursache, die der Natur bei der Ausbildung des Körpers Hindernisse in den Weg legt, ist die Kleidung des Kindes, besonders die Schnürbrust, in früherer Zeit das Einwickeln. Ebenso spricht sich Rousseau in seinem erwähnten Buche „Emil, oder über die Erziehung der Kinder", gegen die Schnürbrust aus, und trotzdem, daß alle Schriftsteller, welche sich mit der Gesundheitslehre beschäftigen, über die Verderblichkeit und die nachtheiligen Folgen der Schnürbrüste einig sind, konnten sie doch bisher nicht verbannt werden, sondern besitzen fortwährend noch ihre Herrschaft. Aber nicht blos dieses verdammungswürdige Werkzeug tritt der Entwicklung der Schönheit hemmend entgegen, sondern es wird auch schon in der ersten Jugend gegen das Kind gesündigt und zwar durch das eben erst erwähnte Wickeln."

Ein alter Arzt sagt, wenn wir den Körper als eine Masse von weichen Röhren betrachten, die mit beständig umlaufenden Flüssigkeiten erfüllt sind, so wird die Gefahr des Druckes einleuchten. Die Natur hat, um das Wachsthum des kindlichen Körpers zu befördern, denselben weich und biegsam gemacht, und ihn, so lange er im Mutterleib

ist, von allen Seiten mit Flüssigkeiten umgeben, damit er auch hier nicht gepreßt werde. Dies zeigt die Sorgfalt an, welche die Natur anwedet, um jeden ungleichen Druck von dem kindlichen Körper zu entfernen und ihn vor Allem zu schützen, was nur im geringsten die Bewegung desselben verhindern kann. Selbst die Knochen eines Kindes sind so weich, daß sie dem leisesten Drucke leicht nachgeben und sehr bald eine üble Bildung annehmen, die hernach nicht mehr abgeändert werden kann. Daher kommt es, daß so viele Menschen die eine Schulter hoch tragen, ein gekrümmtes Rückgrat oder eine flache Brust haben, da sie doch so gut gebildet geboren wurden als andere; aber sie hatten das Unglück durch Schnürbrüste und Binden ihre Bildung verunstaltet zu sehen. Der Druck verstopft die Kanäle und verhindert die gleichmäßige Vertheilung des Nahrungsstoffes in die verschiedenen Theile des Körpers; es wird also das Wachsthum ungleich. Ein Theil nimmt zu sehr zu, ein anderer Theil bleibt zu klein, so wird mit der Zeit der ganze Körperbau verändert und verunstaltet. Hiezu kommt noch, daß, wenn ein Kind in seine Wickeln eingewickelt ist, es sich ganz natürlich von dem Orte wegkrümmt, wo es den Druck empfindet; auf diese Art nimmt es eine unnatürliche Stellung an, und wird durch die Gewohnheit unförmlich. Ein so grausamer Zwang muß auch einen Einfluß auf die Stimmung und Gemüthsart haben; das erste Gefühl des Kindes ist das des Schmerzes und der Unruhe, denn es stößt bei allen ihm so nöthigen Bewegungen nur auf Hindernisse.

„In dem Leibe gibt es“, sagt ein bewährter Schriftsteller, „2 Heerde, die Athmungs- und die Ernährungsorgane, durch welche das Leben des Einzelnen in seiner

Geschiedenheit von dem Leben des Ganzen mit diesem wieder in Bund tritt." Beide Heerde wollen zart gefaßt und sorgfältig gepflegt sein, wenn sie die Flamme des Lebens auf dem Altar der Hygiène rein und lauter erhalten sollen; sind aber diese Bedingungen gegeben, so wird sich dasselbe dann auch in beiden Richtungen frei bewegen, als Leben und Seele sich selbst und ohne Meister mit gleicher Klarheit gestalten. Es wird dem Geiste seinen Tempel so schön als er selbst ungetrübt ist bilden, den Bau der Glieder runden, dieselben harmonisch ordnen und mit Rosen und Lilien das heitere Angesicht schmücken; fröhlich wird das Herz in der offenen Brust schlagen und der Geist zu Entwürfen und Handlungen reifen, die so erhaben sind, als sein Organ kräftig und ohne Trübung sind. Ich glaube nicht, daß ein geschnürtes Kind sich muthwillig genug tummeln, ein strangulirtes Mädchen herzhaft lachen kann, daß eine gepanzerte Johanna es auch in der Kindheit war und die Mutter der Grachea eine Schnürbrust getragen. Gerade auf jene beiden Angeln, in welchen der Mikrokosmus hängt, macht die Schnürbrust die gefährlichsten Angriffe. Der gepreßte Busen zuckt in krampfhaften Stößen, der Athem verliert seinen Balsam, das Gesicht seine Blüthe, das zum Kopfe gedrängte und mit Schärfen geschwängerte Blut glüht in Kupfer und Flechten auf, welche durch die Uebertünchung zwar versteckt werden können, aber der Gesundheit um so gefährlicher gemacht werden. Die Lungen speien Blut und Eiter aus, die lebendigen Säfte gerinnen im Busen und die gepreßten und durcheinander gedrängten Eingeweide der Bauchhöhle dringen in Vorfällen und Brüchen vor. Kurz, eine Schaar so gefährlicher als schmutziger Krankheiten sproßt auf, die alles häusliche Glück

zerstören und eine sieche Nachkommenschaft vorbereiten. Ob ich die Wahrheit geredet, kann Keinem, der sehen will und kann, zweifelhaft sein. Die Türkinnen sind schön und die Spartanerinnen waren es ohne geschnürt zu sein, nie wird man unter den Wilden und unter den Weibern des Landvolkes so viele Krüppel finden, als unter den geschnürten und geschnitzelten Stadtschönen."

Peter Frank will in seiner erwähnten Schrift sogar die Geißel der Polizei gegen den Schnürleib in Thätigkeit setzen und er sagt hiebei unter Anderm Folgendes: „Was hier ebenso viel Aufmerksamkeit verdient ist, daß durch unvorsichtiges Zuschnüren dieser Fischbeinpanzer das Wachsthum der Brüste, besonders das natürliche Hervortreten der Warzen hintertrieben wird, wodurch das weibliche Geschlecht meistens zum Selbststillen seiner Kinder untauglich gemacht wird. Man darf nur darauf sehen, wie übel es den meisten Müttern geht, welche in ihrer Jugend viel eingeschnürt worden sind, wenn sie ihr Kind selbst schenken wollen. Die Meisten haben nur sehr wenig erhabene, Viele aber gar keine Brustwarzen an den Brüsten, die Kinder können solche mit ihren Lefzen nicht umfassen und sie sowohl als ihre Mütter werden dadurch allen Folgen des vernachlässigten Selbststillens ausgesetzt. Man soll überhaupt bedacht sein, die Kleidung zukünftiger Mütter leicht und gemächlich zu machen, die Schnürbrust und aller zu eng anliegender Anzug ist der Gesundheit und der Vermehrung zuwider und indem durch solche die Säfte von der Oberfläche zu den innern Theilen gezwungen werden, entsteht in den Gefäßen der innern Geburtstheile eine Vollblütigkeit, die zu künftigen allzuheftigen Blutflüssen

und zu dem Mißgebären, sowie zur Goldader die nächste Gelegenheit gibt.

Sogar das zarte Kindesalter bleibt bei den hochgebildeten Europäern von diesem Druckwerkzeuge nicht verschont. Die Culturvölker sind wiederum dadurch ausgezeichnet, daß es bei ihnen auf die weichen Theile des Rumpfes abgesehen ist, wir meinen hier das Wickeln der neugebornen Kinder."

Reil sagt in seiner angeführten Schrift: „Die Entwicklung der Kräfte des Körpers und seine Ausbildung zu seiner künftigen Größe, Stärke und Dauerhaftigkeit ist ganz allein ein Werk der Natur, ihr überläßt es der Irokese und Kamtschadale, und seine Kinder sind gesund und mit unglaublichem Widerstand gegen die unbarmherzigsten Strapazen des Lebens ausgerüstet; ihr überließen es unsere rohen Vorfahren, und sie reiften unter ihrer Hand zu den schlanken und ansehnlichen Gestalten, welche die Römer so sehr fürchteten, als ihre Damen bis zur Raserei darein verliebt waren."

Die Deutschen galten früher als eines der schönsten Geschlechter. Noch im 6. Jahrhundert kamen Beispiele vor, wo Südländer über die Schönheit des germanischen Geschlechtes sich verwunderten, nachdem Deutsche längst im Römerreiche sich häufig niedergelassen und die Römer seit fast 7 Hundert Jahren diesen Menschenschlag, wenn auch nur in Gestalt von Sklaven kennen gelernt hatten. Einen rührenden Fall erzählt Beda in seiner Kirchengeschichte:

Angelsächsische Jünglinge waren nicht lange, nachdem ihr Volk sich der Herrschaft Britaniens gesichert, auf dem Sklavenmarkte in Rom feil geboten worden. Wegen ihrer

Schönheit bewundert und von Gregor dem Großen um ihre Abstammung befragt, antworteten sie, daß sie Angeln seien. „Schön“, sagte er mit einem Wortspiele, „denn sie haben wirklich ein englisches (engelhaftes, engelgleiches, angelicam faciem) Aussehen; sie sollten der Engel im Himmel Brüder sein.“ Den Heiligen erbarmte, daß solch' ein Volk in der Nacht des Unglaubens wandeln solle und von Stunde an begann er das Missionswerk in Britanien, welches rasch von Erfolg gekrönt war.

In vielen Schlachtberichten der Römer wird das Leuchten der Augen, das Ungestüm, die Leibesgröße der Deutschen hervorgehoben. Die Skelette, welche in den alten Gräbern namentlich auch in den Frankengräbern der Merovinger ausgegraben wurden, bestätigen die Berichte der Römer. Die Germanen hatten eine Durchschnittsgröße von 6—7 Fuß, eine Größe, welche heute in den Ländern, in welchen der germanische Stamm noch vorwiegt, nur von der Minderzahl erreicht wird. Dagegen geben die aus dem Mittelalter aufbewahrten Rüstungen zu erkennen, daß die Raçe seit etwa 500 Jahren sich nicht verkleinert hat, daß im Gegentheil die Fortschritte in der Verbesserung der Wohnung, Nahrung und ärztlichen Behandlung eher eine Vergrößerung der Raçe bewerkstelligt habe, denn die jetzt noch aufbewahrten Rüstungen sind im Durchschnitt für den jetzigen Mittelschlag, wenn nicht zu klein, doch gerade passend. Die Veränderung der Durchschnittsgröße muß aller Wahrscheinlichkeit nach in der Zeit vom 8.—14. Jahrhundert stattgehabt haben und die Erklärung dieses Umstandes liegt nahe. Ehe ein Volk von der Cultur erreicht wird, ist die ärztliche Behandlung so mangelhaft, daß alle schwächlichen Individuen schon in der Kindheit sterben, und nur die robusten das

reife Alter erreichen, dann aber auch vollständig in die Höhe schießen, weil sie den Körper durch anhaltenden Aufenthalt in der freien Luft und durch Bewegung fortwährend kräftigen. Da Alle so ziemlich einerlei Lebensart haben, so erreichen die Individuen desselben Stammes auch eine ziemlich gleiche Durchschnittsgröße; sobald aber die Cultur einmal die Theilung der Arbeit eingeführt hat, dann muß sich eine große Abstufung der Leibesgröße entwickeln, weil der eine mehr geistig, der andere mehr körperlich, der eine mehr im Freien, der andere mehr im Hause beschäftigt wird, weil die verschiedenen Arbeitsarten verschiedene Theile des Körpers stärker oder geringer in Anspruch nehmen. Diese Ungleichheit muß natürlich in den folgenden Generationen sich vermehren, die gesammte Entwicklung des Volkes gewinnt dadurch eher, als sie verliert, weil eine Menge geistiger Kräfte durch die große Pflege erhalten bleibt, und das geistige und materielle Kapital der Nation vermehren hilft. Mit diesem Steigen der geistigen Entwicklung wird daher ein großer Theil kleiner und schwächlicher, aber auf der andern Seite gibt es, wo günstige Umstände zusammentreffen, auch wieder größere und kräftigere Individuen; man sehe z. B. nur auf die Gewerbe, welche dem Körper am zuträglichsten sind.

Haben, wie bereits angedeutet worden, klimatische Verhältnisse, Lebens- und Ernährungsweise, Beobachtung der Regeln der Gesundheitslehre, freie oder minder freie Institutionen eines Landes, Sitten und Gewohnheiten eines Volkes, Pflege und Erziehung der Kinder einen mächtigen Einfluß auf die körperliche und geistige Beschaffenheit des Menschen, so kann es auch keinem Zweifel unterliegen, daß dieselben Verhältnisse von außerordentlichem Einflusse auf

die menschliche Schönheit sind, und daß mit ihrem Fortschreiten, Verbessern und Vervollkommnen auch die menschliche Schönheit fortschreiten und sich vervollkommnen wird.

Wie in den nächstfolgenden Abtheilungen hierüber geschichtliche Nachweise geliefert werden, so werden die weiter folgenden die Mittel an die Hand geben, wie in der Gegenwart für die Erhaltung, Pflege und Vervollkommnung der Schönheit gesorgt werden kann.

I. Abtheilung.

Fortgestaltung des Menschen in physischer und intellectueller Hinsicht.

Es wird heut' zu Tage Keinem mehr einfallen, bestreiten zu wollen, daß die Bildung des Menschen, sein Geist, jetzt auf einer höheren Stufe stehen als in der Vorzeit. Wie aber der menschliche Geist, wie alle Dinge unter der Sonne der Vervollkommnung fähig sind, so ist es auch mit dem menschlichen Körper der Fall, und wenn auch dieser nicht über die von der Natur ihm angewiesene Form hinauskann, so kann er sich doch innerhalb derselben verbessern und veredeln.

Die Forschungen der Neuzeit zeigen uns, daß das, was über das Alter der Erde, über das erste Menschengeschlecht u. s. w. gesagt wurde und was früher geglaubt werden mußte, wollte man nicht als sündhafter Mensch und als Verbrecher den ärgsten Verfolgungen ausgesetzt werden, unrichtig ist. Wir wissen, daß die Erde und das Menschengeschlecht weit älter ist als die biblische Mythe

annimmt, und selbst dem verfolgungssüchtigsten Bonzen kommt es nicht in den Sinn zu verlangen, daß Dr. Kollmann verketzert und verfolgt werde, weil er jüngst den Beweis führte, daß der Mensch ein Zeitgenosse des Mamuththieres und des Höhlenbären sei und demgemäß schon vor vielen Hunderttausend Jahren diese Erde bewohnt habe.

Der Mensch, der zum Zeitgenossen kein Mamuth, keinen Höhlenbären mehr hat, der aus dem Zustande der Wildheit in den der Civilisation übergetreten ist, muß nothwendiger Weise auch aus der Wildheit mit seiner Körperbildung herausgetreten sein. Mit der Ausbildung der geistigen Gaben, mit der Veredlung des Menschen an sich nehmen seine Gesichtszüge u. s. w. ein veredeltes Aussehen an; die Wildheit, das Thierische verliert sich mehr und mehr. Die tägliche Erfahrung belehrt uns, daß, je mehr der Mensch in der Civilisation fortschreitet, je mehr sich sein Geist veredelt, um so mehr auch sein Aeußeres ein edleres Aussehen annimmt. Wie sehr verzerren und verunstalten nicht Leidenschaften, Unwissenheit, Dummheit die menschlichen Züge, und wie veredelt sind dagegen die jenes Menschen, der seinen Leidenschaften Herr geworden ist, der seinen Geist ausgebildet hat.

Daß die Menschheit große Fortschritte in jeder Beziehung gemacht habe, wird Niemand in Abrede stellen wollen.

Hören wir was ein berühmter Franzose, A. Debay, in seiner: Hygiène et perfectionement de la Beauté humaine (Paris 1864, 4. Aufl., bei E. Dentu) über diesen Gegenstand sagt.

Er äußert sich im 1. Kapitel dieser Schrift in folgender Weise:

„Die ersten menschlichen Familien, welche die Erde bevölkerten, waren weit davon entfernt die Eumorphie oder die Schönheit der Formen darzubieten, welche in späterer Zeit die civilisirten Nationen auszeichneten. Wir wollen dieses zu beweisen versuchen, aber um die Gründe gehörig auseinander zu setzen, ist es unumgänglich nothwendig, ein Tableau über die Abstammung der Wesen auf dem Erdkreise aus dem Gesichtspunkte der großen Naturforscher der Neuzeit aufzustellen. Indem wir nun die alten Kosmogonien und die alten Schriften der verschiedenen Religionen über die Entstehung des Menschen, welche die Anthropogenie nach ihrer Manier, nach dem Lichte ihrer Zeit, und nach dem Zwecke, welchen ihre Verfasser sich vorgesteckt hatten, darstellten, bei Seite lassen, öffnen wir das große Buch der Natur und finden folgende Wahrheit geschrieben: „Das Leben schreitet immer vom Einfachen zum Zusammengesetzten vorwärts."

Zunächst das Leben durch Einsaugung mittels haarförmiger Röhren, das vegetabile Leben, welches unabänderlich an den Boden geknüpft ist; dann das ein wenig mehr entwickelte Leben des Zoophyten (Thierpflanzen)*), ein Leben, gemischt aus dem der Pflanze und des Thieres; ferner das Leben der Wesen einer höheren Ordnung, welche

*) Hieher gehören die Polypenthiere, die sog. Seefächer (Gorgonien), die Blumenthiere (Anthozoa), die Moosthiere (Bryozoa), welche theils nur Mund und Magen, theils Mund, Magen, Darmkanal und After haben.

sich bewegen und den Instinkt der Erhaltung haben; unmittelbar darauf das Leben der großen Thiere mit mehr entwickeltem Instinkte; endlich das Leben des Menschen, das vollständigste von allen, welches als die letzte und höchste Anstrengung der schaffenden Kraft betrachtet werden muß.

Den geologischen Studien unserer modernen Gelehrten verdanken wir die Kenntniß dieser Wahrheit; die irdische Autopsie, das Selbstsehen, hat ihnen die weite Welt der Fosilien eröffnet, die früher am Lichte lebten, und heut zu Tage in den Eingeweiden der Erde durch nach und nach aufeinander gefolgte Verschüttungen vergraben sind, immer vom Einfachen zum Zusammengesetzten übergehend, d. h. der Wesen der höhern Ordnung, welche unmittelbar über den Wesen der unteren Ordnung stehen.

Unter der Menge der unzählbaren antediluvianischen (vorsündfluthlichen) Existenzen zeigen sich die Spuren des Menschen auf keine Weise; seine Erschaffung fällt daher nach diesen großen Katastrophen, welche in den ältesten Zeiten den Erdkreis umgewühlt haben. Eine Menge von verschiedenen Gattungen mußte entstehen, sich nachfolgen, verschwinden, um für die nachfolgenden vorzuarbeiten, und dem Leben jener Wesen Platz zu machen, welche heut zu Tage bestehen. Alle diese Thatsachen beweisen, daß es im Wesen der schaffenden Kraft liegt, nur gradweise und successive, ohne intermediäre Unterbrechung fortzuschreiten, und daß die unveränderliche, absolute Ordnung, welche ein Attribut dieser Kraft ist, die Erschaffung des Thieres C unmöglich macht, so lange nicht die Erschaffung von A und B stattgehabt hatte. In Folge dieses unveränderlichen Gesetzes ist die unermeßliche Kette der Wesen aus Ringen

zusammengesetzt, welche vollständig abgetheilt sind, und die sich einer an den andern anreihen, ohne irgend eine Unterbrechung in dem Fortwähren. Der Zoophyte ist der erste Ring, der Mensch der letzte in dieser Kette, mit andern Worten: Der Zoophyte repräsentirt das thierische Leben an seinem Ausgangspunkte, die übrigen Thiere in ihrer successiven Ordnung repräsentiren jeden Fortschritt bis zum Menschen, welcher als die letzte Schöpfung oder als die Grenze des am meisten vorgerückten thierischen Lebens erscheint.

Wenn wir von diesem Grundsatze ausgehen, so ist die Menschheit unabänderlich dem Gesetze der Progression unterworfen. Von Anfang an sehr unvollkommen, mußte sie von Stufe zu Stufe übergehen, um zu dem Punkte zu gelangen, welchen sie später einnahm. In der That scheint die anthropologische Folgerung zu bestätigen, daß die ersten Zweihänder oder die ersten Menschen wenig von der Art abwichen, welche unmittelbar unter ihnen stand. Den Thieren auf der Stufe unmittelbar unter ihnen durch den Organismus gleichend, entfernten sie sich von diesen durch nichts, als durch die Entwicklung und Vervollkommnung der Gehirnorgane. Ohne Unterlaß im Streite mit den Elementen, mit den von diesen verursachten Unordnungen und mit den Thieren, welche ihnen ihre Beute streitig machten, lebten sie lange Zeit vom Instinkte der Erhaltung beherrscht und ohne Unterlaß bemüht, Nahrungsmittel und einen Zufluchtsort zu suchen. Wie viele Jahrhunderte mußten verfließen, ehe das menschliche Geschlecht, welches zunächst in isolirte, herumirrende Familien getheilt war, sich in kleine Völkerschaften vereinigen und endlich zu mächtigen Nationen konstituiren konnte! Wie viele Jahr=

hunderte waren hiezu erforderlich? Die Traditionen, immer mit Fabeln vermischt, die Theologie und die subtilste Metaphysik sind nicht im Stande, die Epochen der Natur zu bestimmen; es steht nur den geo-ethnographischen Gelehrten zu, die Revolutionen des Erdballes zu bezeichnen und die Zeiträume anzugeben, welche seit dem Erscheinen der ersten menschlichen Familie bis zur Gründung des ersten Reiches verflossen sind. Aus ihren Arbeiten ergibt sich, daß weit entfernt das Gesetz der Progressionen, welches das Universum beherrscht, zu derogiren, der Mensch im Gegentheil die sprechendste Manifestation desselben ist, und man muß folgern, daß der erste Mensch, der unter der Herrschaft des Instinktes lebte, nicht auf dem Grade der Vollkommenheit angelangt sein konnte, welchen er später erreichte. Man kam darauf, ihn aus der Sonne hervorgehen zu lassen, wie Minerva ganz bewaffnet aus der Stirn Jupiters hervorging, Fabeln, die keine Geltung mehr in der Zeit haben, in der wir leben.

Wir beeilen uns eine Abschweifung zu beendigen, welche für ein Werk wie das Gegenwärtige viel zu unfruchtbar ist, und wir verweisen die Leser, welche weitere Details über die Gestaltung des Erdkreises und über die Erscheinung des Menschen auf unserem Planeten haben wollen auf unsere: „Neue Naturgeschichte des Mannes und der Frau*).

Nach einer langen Reihe von Jahrhunderten und nachdem durch ihre Fortpflanzung die menschlichen Familien

---

*) L'histoire naturelle de l'homme et de la femme depuis leur apparition sur la globe. Des Metamorphoses humaines et de Monstruosités. Paris. Mit 12 Stahlstichen.

verschiedene Regionen des Erdkreises bevölkert hatten, stellten sich die Raçen nach dem Grade der Breite und der Beschaffenheit der Sonne fest. Da erst nahm die menschliche Form eine schöne Entwicklung an und vervollkommnete sich in gewissen Gegenden, während sie in anderen auf ihrem primitiven Typus blieb oder sich unter dem Einflusse nachtheiliger Ursachen verminderte.

Es ist unbestreitbar festgestellt, daß die Bewohner der gemäßigten Zonen im Allgemeinen besser gestaltet und intelligenter sind, als die der Eis- oder der heißen Zonen. Die fruchtbaren, gut angebauten Länder liefern ihren Bewohnern eine gesunde und überflüssige Nahrung und sind daher die günstigsten für die menschliche Schönheit, während die sterilen und ungesunden Gegenden ihrer Entwicklung entgegen treten und sie vermindern. Die Nationen, bei welchen Sittlichkeit und Freiheit herrschen, bei welchen die gymnastischen Institutionen in Ehren sind, machen sich durch ihre Kraft und ihre physische Schönheit, durch Muth und durch alle Tugenden bemerkbar. Der Art waren die Griechen und die Römer, welchen wir unsere moderne Civilisation verdanken. Besonders die Griechen erreichten zur Zeit ihrer glorreichen Republiken den Höhenpunkt der Schönheit. Solon, dieser berühmte Gesetzgeber Athens, war der erste, der die Grundzüge eines Planes zu einer Erziehung entwarf, welche geeignet ist, den Menschen zu vervollkommnen. Die von ihm in dieser Beziehung gegebenen Gesetze hatten zwei Ziele; das eine war Gesundheit, Kraft und Stärke der Organe durch Mäßigkeit und Gymnastik zu geben; das andere war den Geist auszubilden, und die Sitten durch Beredsamkeit und Moral zu bilden. Die Marmordenkmale, die uns von diesem Künst-

lervolke geblieben sind, bieten uns die menschliche Form in ihrer fast idealen Schönheit dar. Die Aegyptier dagegen, welche blinde Sklaven waren, und unter dem Joche einer plumpen Theokratie schmachteten, überschritten die Grenze ihrer primitiven physischen Organisation niemals; sie blieben fortwährend feig, während die Griechen, deren Voreltern sie waren, groß, schön und stolz wurden. Dasselbe gilt von den anderen Völkern, die mit der Liebe zu den Künsten die Liebe der Freiheit verbanden.

So steht es in der Naturgeschichte des Menschen fest, daß die Physiognomien, welche verschiedenen Völkern der Erde eigenthümlich sind, ihren Ursprung der Natur des Klimas, der Sonne, den Nahrungsmitteln und dem mehr oder minder vollkommnen Stande der Civilisation verdanken.

Ein ganz sinnliches Leben, ein Leben nach Art der Thiere und während des Laufes von Jahrhunderten, in Gegenden fortgesetzt, welche von der Sonne verbrannt werden, hat das Gesicht des Negers verunstaltet, und seinen Mund in ein Maul verwandelt. Die außerordentliche Kälte der Polargegenden hat in gleicher Weise das Gesicht ihrer Bewohner abgeplattet, und die Entwicklung ihres Knochengerüstes aufgehalten. Dagegen bringt das civilisirte Leben in einem gemäßigten Klima, unter einer fruchtbaren Sonne dem Menschen ein regelmäßiges Gesicht, einen wohlgestalteten Körper und große intellectuelle Kräfte. Nachdem eine lange Gewohnheit die primitive Organisation modificirte und die angenommene naturalisirt hatte, blieb das Gepräge der Physiognomien der verschiedenen menschlichen Raçen unauslöschbar. Nichtsdestoweniger unterlag die Constitution immer dem sehr fühlbaren Einflusse der Nahrungsmittel, der Gegenden und der Sitten, und daher

sind auch die Bewohner des herrlichen Klimas des Peloponeses, Joniens, Spaniens, Italiens, des südlichen Frankreichs u. s. w. natürlich schön, lebhaft und aufgeregt, während die Völker, welche sumpfige Thäler bewohnen und ohne Unterlaß eine feuchte und dicke Luft einathmen, wie die alten Böotier, die Belgier und die Holländer, im Allgemeinen von einer schwerfälligen Constitution sind.

Ein mildes gleichmäßiges Klima prägt den Zügen und den Charakteren seine Milde und seine Gleichmäßigkeit ein; die Völker, welche die prachtvollen Hochebenen Asiens bewohnen, geben ein Beispiel davon. Die frische und reine Luft der Gebirge macht den Menschen stark, beweglich, stolz, rauh, wild; die Spartiaten, die Helvetier, die Bevölkerung der Pyrenäen, des Kaukasus u. s. w. verbinden mit einer großen physischen Energie eine unüberwindliche Liebe zur Freiheit. Meistens verdankt die Verschiedenheit der Charaktere der Völker ihre Entstehung dem Einflusse des Klimas, und diese Verschiedenheit ist um so größer und ausgeprägter, als der klimatische Einfluß mächtig ist. Daraus entstanden die Beiwörter, welche die Physiognomie jeder Nation bezeichnen. Der Franzose ebenso wie der alte Grieche ist leicht, beweglich, unbeständig, aber geistreich, liebenswürdig und von einer ausgezeichneten Artigkeit. Der Engländer ist kalt, bestimmt, groß, großmüthig und hingebend, wenn es sich um die Interessen seines Landes handelt; der Spanier zeigt sich steif und stolz, der Italiener geschmeidig und gewandt, der Holländer phlegmatisch, der Deutsche tiefsinnig, überlegend, hartnäckig; der Russe bietet bei einem starken Körper die Seelengröße der primitiven Völker dar. Der Türke ist schwerfällig, gesetzt und von einer sprichwörtlich gewordenen Aufrichtigkeit. Der Ara-

ber ist trocken, nervös, mißtrauisch, aufbrausend, unbezähmbar u. s. w.

Die Nahrungsmittel und Getränke üben einen ungeheuren Einfluß auf die Organisation aus, weil sie das Leben unterhalten, indem sie die Verluste ersetzen, welche der menschliche Körper unaufhörlich durch die Ausscheidungen erleidet, die Bromatologie oder die Ernährungslehre bildet einen wesentlichen Theil der Lehre für die Schönheit der Formen, denn mit Hülfe der Nahrungsmittel und der Lebensweise kann man vollständig die Formen verändern, vergrößern oder vermindern, die Ernährung auf jenes System lenken, dieses oder jenes derselben berauben, das Leben in Thätigkeit versetzen, es beschleunigen oder zurückhalten u. s. w."

II. Abtheilung.

Die physische Schönheit im Allgemeinen.

Die Frage: was ist Schönheit, worin besteht sie? die so einfach, so leicht zu beantworten scheint, hat zu vielen gelehrten Abhandlungen Veranlassung gegeben und so mancher Gelehrte suchte eine erschöpfende Definition der Schönheit und insbesondere der physischen Schönheit zu geben. Diese Frage ist schwer zu beantworten, weil, wie erwähnt, der Begriff von Schönheit ein sehr relativer ist, und dieser Mensch, dieses Volk das für schön erachtet, was ein Anderes nicht schön findet.

Herr A. Debay, welcher auch in dieser Beziehung gründliche Studien gemacht hat, sagt im Kap. 2 seiner erwähnten Schrift hierüber Folgendes:

„In der That ist das, was für eine Nation schön erscheint, nicht auch schön für eine andere; was die eine Sache schön macht, macht die andere häßlich; die isolirten Schönheiten und die Schönheit zusammengenommen, die auf den ersten Blick dem Künstler und dem Kenner in das Auge fallen, bleiben für immer den Augen des gemeinen Ignoranten verborgen u. s. w.

Der größte Theil der alten und neuen Philosophen haben die Schönheit auf eine so obscure Weise definirt, daß es schwer wird, davon einen bestimmten Begriff zu bekommen. Die spiritualistischen Definitionen sind immer so schwankend, so zweifelhaft, so nebelhaft dunkel, daß sie weit entfernt sind, die Frage zu erleuchten, dieselbe vielmehr verdunkeln und in Nebel hüllen. So sagt z. B. Plato:

„Das Schöne ist der Abglanz des Wahren.“ Dann fügt er bei: „Es ist unmöglich, daß die Dinge, welche wirklich schön sind, uns nicht auch schön erscheinen, besonders wenn sie mit dem ausgestattet sind, was sie uns schön erscheinen läßt.“

Macht uns das die wesentlichen Erfordernisse der Schönheit kennbar?

Und in einer anderen Definition eines modernen Spiritualisten heißt es: „Die Schönheit im eigentlichen Sinne ist die Essenz des Geistes.“ Sehen wir dadurch klarer?

„O Physik“, sagte Newton, „behüte mich vor der Metaphysik.“

Diese Bitte des berühmten Gelehrten ist das beißendste Epigramm, welches auf die gemacht wurde, die, die sensible Welt verlassend, sich in die Unendlichkeit stürzten ohne Führer, ohne Boussole. Sie können sich selbst verstehen, aber sie bleiben sicher von der Menge unverstanden.

Die Idee des Schönen kann nicht genau dieselbe für alle Intelligenzen sein, weil die Eigenschaften, welche die Schönheit begründen, in verschiedener Weise gewürdigt werden, und daraus mußte eine Verschiedenheit der Definitionen hervorgehen, von welchen wir die hauptsächlichsten erwähnen werden.

Die Schönheit des Körpers besteht in der Eurythmie oder in dem Verhältnisse, in dem Ebenmaße, in den Beziehungen der Theile und in der Harmonie des Ganzen.

Die Schönheit ist eine vollständige Uebereinstimmung in der Form, in den Verhältnissen, in allen ihren Beziehungen und in der Farbe.

Die Schönheit beruht in dem vollständigen Uebereinstimmen der Theile mit dem Ganzen und des Ganzen mit den Theilen.

Die Schönheit ist eine Eigenschaft der Körper, welche mechanisch auf den Geist mittelst der Sinne wirkt und zur Bewunderung zwingt.

Die Schönheit ist nichts anderes als die Macht eines Objekts, welches geeignet ist, in uns den Begriff der Beziehungen zu erregen.

Wie man sieht, lassen alle diese Definitionen Vieles zu wünschen übrig und sind nichts anderes als der Ausdruck der verschiedenen Arten des Gefühles des Menschen und des Geschmackes, der sie gebildet hat.

Nach unserer Ansicht ist die **Schönheit** im **Allgemeinen** die **vollständige Uebereinstimmung der Theile mit dem Ganzen und des Ganzen mit den Theilen.**

Aus dieser harmonischen Uebereinstimmung zwischen den Formen, den Proportionen, den Beziehungen und den Farben entsteht die Schönheit nach den Erfordernissen der Kunst. Aber nach dem Geschmacke des Individuums und nach den Sitten der verschiedenen Völker ist die Schönheit nichts anderes, als die Vereinigung der Eigenschaften, welche geeignet sind, auf eine angenehme Weise auf die Sinne und die Seele zu wirken, mit anderen Worten, die Augen zu ergötzen und ein Gefühl der Liebe oder Bewunderung einzuflößen.

Diese Definition, welche viel allgemeiner ist, als die vorhergehenden, umfaßt auf der einen Seite alle die nothwendigen Bedingungen, wie die symetrische Regelmäßigkeit in den Formen und Linien, die Uebereinstimmung in den Proportionen, in den Beziehungen und Farben und endlich den Ausdruck, die Annehmlichkeit oder die Grazie. Auf der anderen Seite stimmt sie vollständig mit der Idee überein, welche die Menschen aller Länder von der Schönheit haben können, und gibt auch die verschiedenen Eindrücke wieder, welche der Anblick in ihnen erzeugen kann.

Nachdem wir die Definition gegeben haben, erübrigt uns noch die verschiedenen Eigenschaften summarisch zu beschreiben.

Formen, Proportionen, Beziehungen.

Die Form geht aus der Außenseite, aus den Linien und aus den Umrissen hervor, sie ist eine der Manifestationen oder Eigenthümlichkeiten der Materie.

Die Proportion (das Verhältniß) entsteht aus dem symetrischen Gleichgewichte der verschiedenen Theile mit dem Ganzen.

Die Beziehungen sind nichts anderes, als das Band und die vollständige Uebereinstimmung der Theile unter sich, um ein harmonisches Ganzes zu bilden.

Die Schönheit der Formen überwiegt die der Farben, weil in der Wellenförmigkeit der Linien und in der Geschmeidigkeit der Umrisse etwas Anziehendes liegt, welches den Augen schmeichelt, ein Reiz, welcher verführt, eine Wonne, welche berauscht.

Darum wird eine schöne Natur einen viel lebhafteren Eindruck, als ein schönes Gemälde machen. Daß die Form über der Farbe steht, geht aus mehreren unbestreitbaren historischen Thatsachen hervor.

Als Timotheus um den Preis bei den olympischen Spielen warb, zog er die Aufmerksamkeit aller Zuschauer durch die frische Farbe seines Gesichtes auf sich; als er aber seine Kleider abgelegt hatte, um in den Kampfplatz einzutreten, da richteten sich alle Augen auf seinen Körper, dessen bewunderungswürdige Verhältnisse über der Frische und Schönheit seines Angesichts standen.

Die elektrische Wirkung, welche durch den schönen Körper der Phryne hervorgebracht wurde, ist ein anderer

glänzender Beweis von der Macht der Schönheit der Formen, denn Phryne hatte eine gelbliche Haut.

Farbe. Die Farbe, obgleich für die Schönheit weniger nothwendig als die Form, ist jene Eigenschaft, welche das Auge auf den ersten Blick gewahrt und begierig auffaßt. Die ganze Welt unterscheidet und schätzt sie, während es bei der Form, dem Ausdruck und der Grazie nicht so ist, indem diese eine gewisse Geschicklichkeit und Kenntniß erfordern. Eine schöne Hautfarbe, ein schöner Teint in der chromatischen Tonleiter der Schönheit, ist ein Schmuck erster Art. Die Bewunderung, welche eine schöne Carnation uns einflößt, hängt ebenso sehr von der Farbe, als von der Idee ab, welche sie über eine feste Gesundheit erzeugt.

Die verschiedenen Farbentöne, welche die Farbe der Haut bilden, dürfen nicht zu sehr ausgeprägt sein, die zartesten und die verschmolzendsten sind die schönsten. In einem schönen Teint scheiden sich das Weiße, das Rosige, das Azur der Aederchen, vereinigen sich aber wieder, und vermischen sich in unmerkbaren Nüançen. Die schwarze Farbe der Haare, der Augenbraunen und der Augenwimpern sticht gegen den Alabaster der Haut ab, und hebt die Weiße hervor. Darum hat die weiße Haut der brünetten Frauen mehr Glanz als die der blonden.

Der Ausdruck oder die äußere Offenbarung der Eindrücke der Seele ist so zu sagen die Sprache der Muskeln. Die Stellungen, die Haltung, die Geberden, die verschiedenen Bewegungen des Kopfes und der Glieder bilden eine Sprache, welche, Regeln unterworfen, die Mimik erzeugt. Vorzüglich in den Augen und in den Gesichtszügen spiegeln sich die Eindrücke der Seele ab. Nach

unsern geschickten Physiognomikern geht der schönste Ausdruck des Gesichtes aus einer gleichartigen Mischung von Freude, Liebe und Sanftmuth hervor. Ein schönes Gesicht mit einem harten oder unangenehmen Ausdrucke verliert die Hälfte seiner Reize; ein unbewegliches Angesicht scheint des Lebens beraubt zu sein. Die Bewegung und der Ausdruck beleben die menschliche Form, absolute Ruhe versteinert sie.

Grazie. Die alten Griechen stellten die Grazien als unzertrennliche Begleiterinnen der Venus dar, und wollten durch diese Allegorie anzeigen, daß die Grazie einen Bestandtheil der vollständigen Schönheit bilde und daß sie der kostbarste Schmuck, der zarteste Anziehungspunkt sei.

Hesiod hatte die Grazien Aglaia, d. h. die strahlende Schönheit, Euphrosyne, die sanfte zärtliche Schönheit, Thalia, die Schönheit voll von Leben, benannt. Der Körper dieser reizenden Göttinnen war mit einem leichten und durchsichtigen Gewande bedeckt, so daß man ihre schlanke reizende Taille erkennen konnte. Immer jung und lachend, immer einfach und bescheiden, hielten sie sich an den Händen und verließen sich niemals.

Die Grazie ziert den Geist und den Körper, sie findet sich in allen Aeußerungen des Lebens, sowohl in der gesprochenen als in der durch Bewegungen ausgedrückten Sprache. Man findet sie in den verschiedenen Ausdrücken der Gesichtsbildung wieder, in dem Faltenwurfe, in dem Putze, in der Stellung. Sie ist es, welche den Bewegungen Runde, dem Gange Leichtigkeit, den Gliedern die Abrundung, den Gebärden die Annehmlichkeit, den Manieren die Gefälligkeit, die Eleganz den Stellungen und der Haltung des Körpers verleiht. Wie ein leichter

Schleier über die menschliche Form geworfen, läßt die Grazie eine sorgsame Erziehung, eine offene Intelligenz und eine harmoniereiche Uebereinstimmung des Physischen und des Moralischen errathen.

Es gibt eine Grazie, welche auf jeden Zug gesäet und an jede Bewegung des Körpers geknüpft ist, es ist die Grazie, welche gefällt und verführt, welche die Augen besticht und die Liebe entzündet. Wenn die Französinnen, ohne die schönsten zu sein, über die anderen Frauen der Welt hervorragen, so geschieht es, weil sie die graziösesten sind.

Aus dem, was wir gesagt haben, ergibt sich, daß die Grazie vollständig unzertrennbar von der Schönheit ist; sie ist für den Körper das, was der Duft für die Blumen ist.

Wir beschließen diese Abhandlung, indem wir gestehen, daß eine Definition der Schönheit mathematisch nicht aufgestellt werden kann, indem die genaue Bestimmung der Schönheit ein Gegenstand des Geschmackes und des Gefühles und der natürlichen Anlage ist.

Die Idee, welche die Alten von der Schönheit hatten, war groß und erhaben; sie betrachteten sie bei den Menschen nicht allein als eine symmetrische Zusammenstellung der materiellen Vollkommenheiten, sondern sie vervollständigten sie durch die Beifügung moralischer Vollkommenheiten. In der That besteht auch die Schönheit nicht in diesen und jenen Formen, in diesen und jenen bestimmten Verhältnissen, sondern in der Harmonie und in den Verhältnissen dieser Formen mit und zu dem Ganzen, der Eigenschaften und der Functionen des Individuums. Dieses führt logischer Weise zu der Folgerung, daß die Schönheit der sinnlich greifbare Ausdruck der Vollkommenheit des Geistes ist.

Mehrere Philosophen des Alterthums glaubten, daß die wirkliche Schönheit im Allgemeinen die Laster und schlechten Leidenschaften ausschließe und daß dagegen die Häßlichkeit dieselben vorherrschen lasse. Sie sagten: was schön ist, ist gut, natürlich mit Ausnahmen, und ohne Zweifel liegt in diesem Prinzip die Wahrheit, welche veranlaßte, daß zu allen Zeiten die Schönheit eine unwiderstehliche Macht über die Menschen ausübte.

Besonders in Griechenland feierte die Schönheit die glänzendsten Triumphe; in keinem Lande der Welt erhielt sie diese großartigen Huldigungen, und nirgends flößte sie diesen glühenden Enthusiasmus ein. Dort war eine schöne Frau der Gegenstand eines wirklichen Cultus; man vergötterte sie. Die Künstler beeilten sich, sie in Marmorstatuen zu vervielfältigen, welche die Schönheit und die Vollkommenheiten ihres Körpers darstellten, und die Geschichtschreiber und die Dichter sicherten ihr die Unsterblichkeit. Schlagt die Bücher der Geschichte auf und seht, wie Lais durch ihre Reize die strengsten, tugendhaftesten, die fühllosesten Herzen unterjochte; Aspasia versammelte um sich einen Kreis der größten Berühmtheiten ihrer Zeit, die die Wunder des Jahrhunderts des Perikles bildeten; Phryne entwaffnete die verblendeten Richter durch den Glanz ihrer Schönheit; Lamia schlug den unbeständigen Demetrius in Fesseln; Rhodope heirathete den Psammeticus und stieg auf den Thron der Pharaonen, und viele andere berühmte Schönheiten erlangten Altäre.

Mehrere Einflüsse trugen mächtig dazu bei, die physische Schönheit unter den Griechen zu vervollkommnen. Zunächst die Sorge, welche man den Frauen während ihrer Schwangerschaft zuwendete, die weiten Kleider ohne

Schnürung und nicht den mindesten Zusammendruck ausübend; die reizenden Bildhauerarbeiten, welche ohne Unterlaß das Auge entzückten und ihm die menschliche Form in ihrer ganzen Schönheit zeigten; dann die Gymnastik, welche einen Theil der öffentlichen Erziehung ausmachte (die jungen Leute übten sich nackt in den Gymnasien; die spartanischen Frauen stritten um den Preis im Kampfe ohne einen anderen Schleier als den um die Scham, und lieferten den Künstlern ausgezeichnete Modelle); endlich die Liebe und die Leidenschaft, welche das Volk für die Schönheit beseelte, und die dasselbe bestimmte die unglaublichsten Ehrenbezeugungen denen zu erweisen, welche sie im höchsten Grade besaßen. Das Alles mußte nothwendiger Weise die Reize der Hellenen vervollkommnen. Unter den Beispielen von Ehrenbezeugungen, welche der Schönheit bestimmt worden waren, führt man die der Phryne an, deren Statue in dem Tempel zu Delphi verehrt wurde, und die Philipps von Kroton, der bei seinen Lebzeiten von den Bewohnern von Segesta vergöttert war, einen Cultus und Opfer erhielt.

Der Art war bei der griechischen Nation die Herrschaft der Schönheit, daß man den Künstlern unter schwerer Strafe verbot, häßliche Personen oder groteske Subjekte darzustellen. Auf der andern Seite suchten die Gesetzgeber durch Belohnungen und Anfeuerungen die Liebe zu dem Schönen zu verewigen, indem sie Feste anordneten, bei welchen die beiden Geschlechter sich um den Preis der Schönheit stritten. Zu Lesbos, Tenedos, Elis, Megara und anderen Städten des Peloponeses wurden die, welche einen Preis erhielten, im Triumphe herumgetragen und erhielten fast göttliche Ehrenbezeugungen.

Diese der Schönheit bestimmten Belohnungen galten aber nicht der Hülle allein; die Griechen waren zu gerechte Richter und zu aufgeklärte Schätzer, um in dieser Weise zu handeln; daher lesen wir auch, daß sie, indem sie einen Preisträger krönten, folgende Worte sprachen:

„Der allein hat den Preis der Schönheit verdient, welcher eine tugendhafte Seele in einem Körper einschließt, der voll von Kraft und Schönheit ist."

„Die allein ist würdig des Preises, welche mit der Schönheit des Körpers auch die Schönheit der Seele vereinigt."

Wir reihen uns der Meinung derjenigen an, welche behaupten, daß die Schönheit im Allgemeinen unzertrennlich von Gesundheit und Güte ist, daß eine schöne Person in der ganzen Ausdehnung des Wortes die physischen und moralischen Eigenschaften in sich vereinigen muß, welche geeignet sind, Bewunderung, Sympathie und Liebe zu erregen. Denn eine physisch gut organisirte Person muß auch moralisch gut organisirt sein, eine solche Organisation muß den Frieden des Herzens, die Heiterkeit der Seele, liebenswürdige Neigungen, süße Leidenschaften und glückliche Dispositionen für seines Gleichen ankündigen.

Eine schöne Person kann daher von Natur aus nicht lasterhaft sein, natürlich mit Ausnahmen; und wenn in unserer Gesellschaft nicht selten der Fall eintritt, das Gegentheil zu sehen, d. h. einem schönen Körper zu begegnen, welcher eine zerstörte Seele trägt, so muß man deßhalb nicht die Natur, sondern die Gesellschaft selbst anklagen, die durch die Tausende von Einflüssen die Harmonie des herrlichen Werkes der Natur zerstört hat, die lasterhafte

Gesellschaft, welche durch ihren unreinen Hauch das Herz verdorben hat, ohne die Einhüllung zu beschädigen, welche den Duft zerstört, ohne die Farbe zu schwächen.

Localisirte Schönheit.

Jeder Gegenstand, jedes Wesen, sei es ein Produkt der Natur oder der Kunst, kann ein harmonisches Ganzes darstellen; eine Blume, ein Gebäude, ein Thier haben eine Art von Schönheit, die ihnen eigen ist. Bei der in der menschlichen Form localisirten Schönheit ist der Zusammenfluß der gekrümmten und Wellenlinien, das Verhältniß, die Proportion der Farben und der Schattirungen unerläßlich nothwendig. Man hat gesagt, daß die krummen Linien für die Schönheit das seien, was für den Tag das Licht ist, und in der That, wenn man von einem Typus ausgeht, welcher sie in harmonischer Weise vereinigt, wie die Marmorstatuen der Venus und des Apollo, um dann herabzusteigen zu dem häßlichsten Typus, zu dem des Vulkan und der Gorgonen, so findet man die Krümmungen sich gradweise vermindern, seltener werden, und in gerade Linien verschwinden, woraus die trockenen, winkeligen, grottesken und caricaturmäßigen Formen hervorgehen.

Der Maler Hogarth hat in seiner „Analyse der Schönheit" behauptet, die Entdeckung gemacht zu haben, worin die Schönheit der Formen bestehe. Nach ihm ist sie die Verbindung der geraden Linien mit den gekrümmten, und aus dieser Verbindung entstehe die Schönheit oder die Mißgestaltung des Körpers. Diese Zusammensetzun

bildet Wellenlinien und Biegungen, welche alle ihre Art von Schönheit haben.

Unter diesen Linien ist eine, welche man die Linie der Schlangenwindungen oder der Circonflexion nennen könnte, sie ist, um sie recht zu benennen, die Linie der Grazien. Von dem Vorhandensein oder dem Mangel der Schlangen- und Wellenlinien hängt die Schönheit oder die Häßlichkeit ab. Die Linien der Grazie zeigen sich nirgends mit ebensoviel Vortheil als auf einem schönen Körper der Frau, besonders auf dem Gesichte, dem Halse, auf der Brust u. s. w., wenn Alles nichts als liebliche und reizende Biegungen, Wellenlinien und Conturen ist.

De Piles hat in seiner Geschichte der Maler die originelle Idee gehabt, eine Scala aufzustellen, auf welcher die verschiedenen Grade des Fortschrittes der Schönheit bis zu ihrer Vollendung angezeigt sind. Diese Scala besteht aus 100 Graden; 10 für die Farbe, 20 für die Form und die Verhältnisse, 30 für den Ausdruck und 40 für die Grazie. Daraus geht hervor, daß die Person, welche gewisse Ziffern überschreitet, aber hinter andern zurückbleibt, eine vollkommene Schönheit nicht ist, und hieraus kann man auch schließen, daß die vollständig absolute Schönheit bei einer und derselben Person nicht besteht.

Relative Schönheit.

Nach dem Alter, dem Geschlechte, den Climaten und den Raçen wechseln die Charaktere der Schönheit. Die Kindheit, die Jugend, die Männlichkeit und das Alter haben ein jedes seine relative Schönheit. Die weibliche

Schönheit ist wesentlich von der männlichen verschieden. Die weißen, gelben, broncefarbenen und schwarzen Raçen besitzen jede eine Art von spezieller Schönheit nach ihrem Typus, und daraus ergibt sich, daß das, was für die eine schön ist, für die andere sehr häßlich sein würde. So betrachtet der Europäer die Weiße der Haut als eine Eigenschaft; der Neger aber schätzt nur die schwarze Haut. Der erstere malt seine Teufel schwarz, um sie recht häßlich zu machen, der letztere umwickelt sie mit einer weißen Haut. Nach unserer Ansicht ist die ovale Form des Gesichts die schönste, während nach der Ansicht der Kalmücken die runde Form die schönste ist. Schöne große Augen, welche die horizontale Linie einhalten, sind bei den Europäern etwas Vollkommenes; der Chinese setzt ihnen eine souveräne Verachtung entgegen und liebt nur schräge und halb geöffnete Augen u. s. w.

Diese Verschiedenheit der Ansicht erklärt sich leicht. Es ist natürlich, daß jede Raçe, jedes Volk von der Ueberlegenheit seiner physischen Eigenschaften überzeugt ist und es ist vollständig wahr, daß alle Nationen allen ihren Göttern, welche sie darstellen, ihre Physiognomien und selbst ihre Kleidung gegeben haben und noch geben.

Die reizenden Gottheiten des Olymps lassen ein Volk von Künstlern erkennen, bei welchen die Schönheit der Formen einen hohen Grad der Vollendung erlangt hatte. Das Gesicht der Götter der Scythen und anderer barbarischer Völker kündete eine Organisation an, welche unter der der Griechen stand. Der Aethiopier, der Kaffer und die ganze schwarze Raçe macht seine Götter nach seinem Modelle mit einer platten Nase, dicken Lippen und hervorstehenden Backenknochen u. s. w.

Die Götter der Chinesen sind fettleibig, gleich den dicksten Mandarinen; die Göttinnen dagegen sind abgezehrt, weil in China die Bedingung der Schönheit für den Mann die Corpulenz und die Magerkeit für die Frau ist. So ist es überall, der nationale Typus ist der schönste, und die Form, welche sich von ihm entfernt, ist unvollkommen.

Wenn wir nun die relative Schönheit aus ihrem zweiten Gesichtspunkte betrachten, so sehen wir, daß sie auch noch von der Eigenthümlichkeit eines jeden Individuums abhängt, d. h. daß dieses in einer Physiognomie einen verführerischen Zug findet, einen Reiz, der ihn anzieht und zur Bewunderung und Liebe zwingt, während das andere nichts entdeckt, was bei ihm gleiche Empfindungen erregen könnte, so daß das eine sich wegen desselben Gegenstandes in Leidenschaft versetzt, das andere aber gleichgültig bleibt. Diese beiden Arten des Eindruckes haben ihre Quelle in einem weisen Gesetze der Natur, denn wenn die Eigenschaften der Schönheit dieselben für alle Menschen wären und dieselben Eindrücke auf sie machten, so würde es Bewunderung, Leidenschaft, Liebe nur mehr für solche Subjekte geben, welche diese Eigenschaften vereinigen. Die Natur aber hat im Gegentheile gewollt, daß alle Wesen sich gegenseitig anziehen, um sich zu entzücken und gegenseitig zu lieben.

Aus diesen Gründen prägte sie dem Herzen der beiden Geschlechter eine verschiedene Art ein, angeregt zu werden, eine verschiedene Art, zu empfinden, und in der That bestehen vielleicht nicht zwei Invividuen auf der Erde, welche in gleicher Weise dieselben Beziehungen in demselben Ob=

jekte genau übereinstimmend betrachteten *). Dieser sieht Beziehungen, welche jenen nicht berühren, und dieser entdeckt andere Beziehungen, welche jenem ganz und gar verborgen waren; daraus entsteht die Verschiedenheit der Eindrücke, der Sympathien, des Geschmacks u. s. w.

Die conventionelle Schönheit.

Diese Art von Schönheit, welche einige Beziehungen mit der relativen Schönheit hat, ist den Klimaten, den Sitten, Gewohnheiten und dem Grade der Bildung oder der Barbarei der Völker eigenthümlich. Keine Nation ist von den Bizarerien der conventionellen Schönheit befreit, von der zarten und kleinen Pariserin, welche sich die Taille durch die Einschnürung in das Corset verunstaltet, bis zu

*) Diese vollständig richtige Bemerkung des Herrn A. Debay veranlaßt zu der weitern, daß die wunderbare Schaffungskraft der Natur sowohl hieraus als aus dem Umstande hervorgeht, daß kein lebendes Wesen einem andern vollkommen gleich ist. Kein Bruder stimmt mit dem Bruder, keine Schwester mit der andern, kein Sohn mit dem Vater, keine Tochter mit der Mutter in geistiger und körperlicher Hinsicht vollständig überein, und wenn auch manchmal täuschende Aehnlichkeit stattfindet, wenn ein Mensch, namentlich sog. Doppelgänger, dem Anscheine nach so sehr einem andern gleicht, daß man beide verwechselt, immerhin besteht eine Verschiedenheit zwischen beiden, und wie kein Glied eines menschlichen Körpers dem Gliede eines andern menschlichen Körpers vollkommen gleich ist, so ist auch nicht eine der Gliedmaßen desselben menschlichen Körpers, z. B. die Hand, der Fuß der andern gleich, und die Formation der Finger, der Zehen u. s. w. ist an dem Körper eines und desselben Menschen eine verschiedene, wie eine genaue Beobachtung und Vergleichung lehrt.

der dicken Hottentottin, welche sich die Nase zerdrückt, den Mund vergrößert, die Ohren und den Busen verlängert; alle Völker zahlen ihr den Tribut.

Seit unfürdenklichen Zeiten ist es unter den Eingebornen verschiedener Gegenden Asiens und Amerikas Gebrauch, die Kopfknochen der Kinder, während sie noch an der Brust liegen, zu bearbeiten und weich zu machen, um ihren Köpfen die nationale Form zu geben, welche als die schönste bekannt ist. Darin liegt die Ursache, daß verschiedene Völker und Gaubewohner Köpfe haben gleich verlängerten Melonen, oder viereckige oder pyramidale, oder zugespitzte oder abgeplattete, mit einem monströsen Hervortreten der Schläfengegenden.

Die Europäer lieben eine breite, hohe, offene Stirn, während die Peruvianer nur eine schmale und eingedrückte Stirn achten. Ihre Frauen gebrauchen, um diese Art von Schönheit zu erlangen, im zarten Alter heftige mechanische Mittel und gelangen zu ihrem Zwecke.

Große, offene und hervorstehende Augen bilden in gewissen Ländern eine Schönheit; die Lappländer und die Eskimos lieben dagegen die halbgeschlossenen Augen; bei den Chinesen sind, wie schon gesagt, die schräg geschnittenen Augen mit herabfallenden langen oberen Augenwimpern als die schönsten bekannt.

Eine hervorstehende Nase gilt bei den tartarischen und mongolischen Völkern für sehr häßlich und die Mütter tragen, schon während sie die Kinder stillen, Sorge, sie ihnen abzuplatten. Die Neger und die Raçen von rußiger Schwärze betrachten eine dicke, platte und schauderhaft breite Nase als etwas Vollkommenes. Die Perser erkennen die Schönheit an einer edlen Länge derselben. Mehrere

Völker durchbohren die Nasenknorpeln*) und hängen Zierathen, Geschmeide daran, wie man das bei uns mit den Ohren macht. Die daran aufgehangenen Gegenstände sind manchmal so schwer, daß die Nasenknorpel sich verlängert und auf die Oberlippen herabsinkt, und diese häßliche Verlängerung ist eine Schönheit für diese Völker. In anderen Gegenden ist es die Oberlippe, welche sich des Vorzugs erfreut, mittelst eines Nagels durchstochen zu werden, damit an demselben verschiedene Putzgegenstände, welche die Mode gerade erfordert, befestigt werden können.

Die weißen und schön gereihten Zähne erscheinen uns als eine hauptsächliche Zierde des Mundes, aber nicht alle Völker denken in gleicher Weise. So sind für die Siamesen die schwarzen Zähne die schönsten und sie tragen Sorge, sie jeden Tag zu schwärzen.

Auf Madagaskar werden die gelben und rothen Zähne den weißen und schwarzen vorgezogen, und die Frauen von Madagaskar bringen einen Theil des Tages damit zu, ihre Zähne in Roth und Gelb in der Weise zu bemalen, daß ein rother Zahn auf einen gelben folgt und sofort.

Bei den Jappernaten**) ist die Abwesenheit der beiden obern Schneidezähne eine Bedingung der Schönheit und die Frau, welche nicht den Muth hätte, sich dieselben ausreißen zu lassen, würde verachtet sein und keinen Mann finden. Viele Frauen reißen sich in Folge von Koketterie

---

*) Friedrich Gerstäcker erzählt von einem australischen Mädchen, welches ein langes Stück Koralle als einzigen Schmuck und Kleidungsstück durch den Nasenknorpel trug.

**) Ein Volksstamm am Meerbusen von Bengalen.

oder Gefallsucht vier Zähne statt der zwei aus und sind so versichert, mehr Anbeter zu finden.

Mehrere Nationen schätzen die kleinen Ohren hoch, andere dagegen wollen sie von einer häßlichen Länge. Die Bewohner der Osterinsel zupfen an dem Ohrläppchen ihrer Kinder so lange, bis es sich soviel als möglich verlängert und biegen es dann in der Form eines abgeschlagenen Flügels eines Dreihorn zurück. Die Aethiopier suchen die platten, breiten und jene Ohren aus, welche an dem Kopfe wie ein Spalier an der Mauer anliegen. Die Seeländer finden, daß die Schönheit des Ohres in einer außerordentlichen Entwicklung des Ohrläppchens besteht. In dieses Ohrläppchen, welches manchmal die Breite einer Hand bekommt, ist ein längliches Loch gemacht, welches dazu bestimmt ist, Bolzen von Holz von der Größe einer Faust, Fragmente von Knochen oder von Steinen und Stücke von Eisen, mehrere Pfunde schwer, aufzunehmen.

Hier schätzt man einen dicken kurzen Hals, der zwischen den Schultern steckt; dort zieht man einen langen dünnen Hals vor. In einigen Gegenden der Alpen hat ein monströser Kropf einen Reiz und eine Frau ohne Kropf findet keinen Mann.

Die Schönheit der Brust der Frau wechselt auch je nach den Ländern und dem Geschmacke der Völker. Bei den einen sind stark hervorragende, enorme Brüste in Gunst, bei anderen sind es die platten Brüste. Die Bajaderen Indiens schließen ihren Busen in Etuis von biegsamer Baumrinde ein, um seinen Wachsthum zu hindern. Die Stegreifdichterinnen Aegyptens und der Beduinen ziehen ihre Brüste, um sie lang und herabhängend zu machen.

Es gibt auch keine vollständige Uebereinstimmung für die Schönheit der Taille. Die Türken und die Deutschen lieben die Beleibtheit der Frau; die Japanesen und die Chinesen fordern die Magerkeit derselben. Die ersteren sind entflammt für dicke und breite, die letzteren für kleine und abgezehrte Taillen. Wir können uns über dieses Volk nicht lustig machen; denn bei uns, den Franzosen, die wir vollendete Kenner des guten Geschmackes zu sein glauben, wurde die Schönheit bald in einer breiten Taille gefunden, welche durch einen Gürtel simulirt wurde, der sich unter den Achselhöhlen knüpfte, und bald in einer Wespentaille, deren lächerliche Länge die Rechte des Beckens beeinträchtigt.

Es gibt Länder, wo der geringe Umfang der Gefäßmuskeln eine Eigenschaft ist, die gefordert wird; in anderen hält man auf Frauen wenig, welche keine hottentottenartige Hintertheile haben.

Die großen Bäuche waren früher bei den Engländern in Gunst. Zu derselben Epoche herrschte in Frankreich die Mode des eingedrückten Unterleibes.

Verschiedene Nationen schätzen die langen und dünnen Beine hoch, während andere die kurzen und dicken vorziehen. Dasselbe ist mit den Armen und Händen der Fall.

In China verehrt man einen kurzen und dicken Fuß; im Orient schätzt man ihn nur, wenn er breit und platt ist. Die Franzosen ergötzen sich an einem kleinen, winzigen Fuße, die Engländer an einem schmalen und langen.

Bezüglich der Schönheit der Haut hat jede Raçe, jede Nation die Neigung zu der Farbe, die ihr eigen ist, oder zu jenen Mitteln, welche sie gebraucht, um sie zu

zieren. So liegt bei der Negerraçe die Schönheit in einer Haut, welche schwarz wie Ebenholz ist; bei den Kaffern, bei den Papuas, bei den Zemblien in der rußigen Farbe.

Die Eingebornen Amerikas, die Völker in den Polarkreisen, die tartarischen und mongolischen Raçen erkennen die Schönheit nur in einer gelben Haut; die Indier schätzen nur die braune Haut, während die Europäer alle diese Farben ausschließen und die weiße Haut, belebt von rosiger Färbung, als das allein Schöne annehmen. Eine Menge von Völkern und barbarischen Volksstämmen verbergen die natürliche Farbe ihrer Haut unter einer Uebertünchung mit verschiedenen Farben, wieder andere durch unvertilgbare Zeichen eines allgemeinen Tättowirens.

Die Grönländerinnen streichen sich, um schön zu sein, das Gesicht blau und gelb an; die Bewohnerinnen der Hochebene von Dekan malen es gleichfalls gelb und sie färben überdieß die Haare und Füße roth; die Zemblerinnen zeichnen sich blaue Linien auf die Stirne und auf das Kinn; die Japanesen färben sich die Augenlider blau. Fast alle Bevölkerungen Oceaniens und Polynesiens finden die Schönheit nur in einer tättowirten Haut. Die Farbe des Gesichts, der Brust, der Arme, der Beine und des ganzen Körpers ist mit Zeichnungen bedeckt, die mehr oder minder bizarr, aber sehr regelmäßig und mit Hülfe eines scharf geschliffenen Kieselsteines oder mit Stahlspitzen in der Art gemacht sind, daß die ganze Hautoberfläche des Individuums eine vollständig buntscheckige Malerei vom Kopf bis zu den Füßen darbietet.

Endlich ist uns ein weiterer Beweis für die Wandelbarkeit der conventionellen Schönheit in den folgenden Zügen geliefert: In der Hauptstadt Aethiopiens befindet

sich die Statue einer Frau, deren ausgezeichnete Schönheit ihr ein Königreich und göttliche Verehrung eintrug. Diese Statue, welche von mehreren Reisenden beschrieben wurde, hat einen eckigen Kopf, eine zurücktretende Stirn, hervorspringende Backenknochen, eine aufgestülpte Nase, einen ungeheuren Mund, sehr langen und herabhängenden Busen, sehr breite Lenden und sehr breites Becken und eine außerordentliche Entwicklung des Hintertheils.

In der Stadt Canton besteht ein Gemälde, welches die Bewunderung der Chinesen lebhaft erregt und drei nackte Frauen darstellt, die als Muster der Schönheit nach dem Geschmacke dieses Landes gelten, deren hauptsächliche Züge die nachfolgenden sind: Die Augen sind klein, schief geschlitzt und von einem ungeheuren oberen Augenlide bedeckt, das Gesicht ist platt und breit und die Nase wenig hervortretend, der Bauch ist hervorstehend, während die übrigen Theile des Körpers von einer schauderhaften Magerkeit sind; die Füße sind ebenso kurz als dick und die Finger mit ungeheuren Nägeln versehen.

In unseren Augen würde dieses Gemälde drei schwindsüchtige oder durch eine lange und schmerzhafte Krankheit abgezehrte Frauen darstellen; bei den Chinesen dagegen stellt es die Schönheit in einer idealen Vollendung dar.

Rubens hat in seinem „Urtheile des Paris" gewiß die Absicht gehabt, die Schönheit unter den anziehendsten Formen zu malen, aber für uns Franzosen gleichen die drei Grazien, welche sich um den goldenen Apfel streiten, sehr viel drei großen Flamänderinnen, weil der Maler ein Flamänder war und die Schönheit mit denselben Augen betrachtete wie seine Landsleute. Kann man hier noch bestätigen, daß eine wirkliche, eine absolute Schönheit be-

steht, welche sich allen anderen unterordnet? Ist diese reelle Schönheit, welche die Kunst und der gute Geschmack entdeckt und formt, wirklich die allein wahre? Ist die Schönheit nicht vielmehr ohne bestimmte Form und hängt sie nicht blos von der Art und Weise ab, in welcher jede Raçe, jedes Volk, jedes Individuum seine Eindrücke erhält?

Hier wird z. B. eine menschliche Form für vollständig schön durch die Hälfte der Welt betrachtet, während sie die andere Hälfte der Welt für häßlich erkennt. Welche unter diesen beiden Meinungen ist nun die richtige und auf welche Seite soll man sich stellen, um das Uebergewicht zu geben? Die Frage wird noch viel kitzlicher und man kann sie nicht logisch lösen, ohne zu den entfernten Ursachen hinaufzusteigen.

Jedes Volk besitzt einen Charakter, der ihm eigenthümlich ist, einen Instinkt, der es nach jener Richtung, nach jenem Ziele hintreibt. So haben die Phönicier, die Tyrier, die Carthagenienser sich ausschließend dem Handel ergeben und waren die Kaufleute der alten Welt. Die Indier und die Perser gaben sich dem Ackerbaue hin; die Scythen galten für ein kriegerisches und Hirtenvolk; die Aegyptier gruben Todtengrüfte oder Gräber, bauten Tempel und fertigten mehr oder minder dicke Götter; die Griechen, eine moralisch und physisch bevorzugte Nation, waren Dichter und Künstler in erster Reihe zu ihrer Zeit. Mit einem scharfen, durchdringenden Verstande und einer glänzenden Einbildungskraft begabt, übertrafen sie Alles, was vor ihnen da war und brachten die Kunst, besonders die Bildhauerei, auf einen solchen Grad der Vervollkommnung, daß die nachfolgenden Civilisationen, die in der plastischen Kunst nichts zu vervollkommnen fanden, nur

ihre Meisterstücke copiren konnten, ihnen manchmal gleich kamen, niemals aber sie übertrafen.

Das Künstlergenie der Plastik und der Poesie formt die reizendsten Körper, das schönste Gesicht der griechischen Civilisation, und diesem Genie verdanken wir die Marmorstatuen, welche von Jahrhunderten respektirt worden zu sein scheinen, um sie unserer Bewunderung aufzubewahren. Die großen Künstler dieser Epoche gewahrten, daß die vollständige Schönheit nicht in einem Individuum allein bestehe und entlehnten verschiedenen Modellen die Vorzüge, welche sie daran entdeckten, um daraus ein vollkommenes Ganzes zu bilden, welchem man den Namen des schönen Collectifs gab. So hat Zeuxis, welcher von den Agrigentinern gebeten wurde, eine Venus zu malen, unter 100 jungen Mädchen von Agrigent sieben Modelle ausgesucht, in denen er die einzelnen Vollkommenheiten erkannt hatte, die ihm nöthig schienen, um ein vollendetes Ganzes herzustellen. Die schönsten Mädchen Griechenlands dienten dem Skopas und dem Praxiteles als Modelle, als sie in ihren Marmorstatuen, welche die Göttin der Liebe in dem vollsten Glanze ihrer Schönheit darstellten, sich verewigten. Die mediceische Venus, der Apollo von Belvedere, welche man ohne Unterlaß bewundert, sind in gleicher Weise Zusammenstellungen der Vollkommenheiten von zwanzig Modellen.

Der Bildhauer Polykletos, welcher bei dem berühmten Concurs der Statuen der Amazonen den ersten Preis über Phidias davon trug, setzte definitiv die Regeln der Proportionen und Verhältnisse fest, welche die Schönheit nach den Regeln der Kunst bildeten, und die Statue, die er als Muster dieses Prinzips und um als Modell

zu dienen, ausführte, wurde Norma oder Regel für alle Künstler genannt. Seit dieser Epoche bis zu unsern Tagen hat die Regel, welche Polyklet festgestellt hat, noch keine Abänderung erlitten. Alles was damit übereinstimmt, wird für schön erkannt, und Alles was sich davon entfernt, wird als mangelhaft erklärt.

Polyklet hatte, ehe er diese berühmte Statue modellirte, versuchen wollen, ob die Würdigung des Schönen eine Eigenschaft der Seele, ein angebornes Gefühl sei, wie viele idealistische Philosophen behauptet hatten. Demgemäß modellirte er zwei Statuen, die eine nach den Andeutungen der Menge, die andere nach den Regeln der Kunst. Er hörte die Urtheile von allen denen, welche in sein Atelier kamen; er modificirte, änderte, reformirte nach den Beobachtungen, die ihm gemacht worden waren und fügte sich den verschiedensten Ansichten. Nachdem die Arbeit vollendet war, stellte er seine beiden Statuen aus. Die eine erregte die Bewunderung des Publikums und die andere wurde ein Gegenstand des Lachens. Darauf nahm Polyklet das Wort und sagte: „Die Statue, welche ihr tadelt, ist euer Werk, diese aber, welche ihr bewundert, ist mein Werk.“

Der berühmte Camper ist durch seine Arbeiten in der vergleichenden Anatomie und durch seine Studien über den Winkel der Gesichtsnerven bekannt und er behauptete beharrlich, daß die Schätzung des Schönen manchmal von einer besonderen Geschicklichkeit des Geistes, welche man Gefühl, Geschmack, Takt nennt, abhängen könne, daß sie aber im Allgemeinen sich durch die Erziehung entwickelt und durch das Studium der größten Erzeugnisse der Kunst vergrößert. Winkelmann und Raoul-Rochette, unser ge-

lehrter Archäologe, bestätigen in gleicher Weise, daß ein gründliches Studium der Meisterstücke des Alterthums und der modernen Zeit das Gefühl des Schönen entstehen lasse oder ihm einen früh reifen Aufschwung gebe. Die Künstler unserer Zeit und alle diejenigen, welche sich mit der Kunst beschäftigen, theilen diese Meinung. Wir folgern in Uebereinstimmung mit unsern Meistern in der Aesthetik, daß die Meinung der Philosophen über die Würdigung des Schönen und als sei sie ein angebornes Gefühl, vollständig irrthümlich ist, und daß die Geschicklichkeit, gesund über die wirkliche Schönheit oder der Kunst gemäß zu urtheilen, der größeren Mehrheit der Menschheit fehlt, indem sie nur einer kleinen Zahl von privilegirten Individuen eigen ist. Die Erfahrung bestätigt dies alle Tage.

Wirkliche oder die der Kunst entsprechende Schönheit.

Nach dem, was gesagt worden ist, findet sich die wirkliche Schönheit in der Vereinigung der Proportionen und der verschiedenen Beziehungen an einem Körper, in der Mischung der Farbe, in dem Ausdrucke, der Grazie, Eigenschaften, welche die sinnlich wahrnehmbaren Vollkommenheiten des menschlichen Wesens zu erkennen geben.

Die beiden ersten Eigenschaften kleben an der Materie, die beiden anderen hängen von der harmoniereichen Zusammenstimmung der Sprache, der Aktion und der verschiedenen Bewegungen der Seele ab. Die Vereinigung dieser vier Eigenschaften ist unerläßlich nothwendig, um das herzustellen, was man reelle oder vollkommene Schön

heit nennt. Wenn eine dieser Eigenschaften mangelt, ist die Harmonie des Ganzen gestört; die Schönheit besteht nicht mehr in ihrer Gesammtheit. So sieht man oft Personen, welche schöne Augen, eine offene Stirn, eine regelmäßige Nase, einen niedlichen Mund, einen wohl gebauten Körper besitzen, und dennoch haben diese Personen das Unglück zu mißfallen; die Natur hat, indem sie mit diesen Gaben sie ausstattete, ihnen den kostbaren Preis versagt, den, zu gefallen, d. h. die Eigenschaft der Proportionen und der Beziehungen. Alle Züge, einzeln genommen, sind vorwurfsfrei; aber etwas fehlt, es ist das harmonische Band, welches sie vereinigen sollte. Andere Personen haben nichts Merkwürdiges in ihren Zügen, wenn man diese einzeln nimmt, gefallen aber doch, und die Augen lieben auf ihnen zu verweilen, weil ihre Züge gewisse Bedingungen der Harmonie und des Ausdrucks in sich vereinigen."

III. Abtheilung.

Die Schönheit je nach dem Geschlechte.

Mann und Weib sind zwei verschiedene Wesen, die Natur hat ihnen ganz verschiedene Functionen zugewiesen, und es ist daher einleuchtend, daß die körperliche Schönheit bei dem Weibe nicht dieselbe sein kann, welche sie bei dem Manne ist. Die weibliche Schönheit muß ihre Eigenthümlichkeiten haben, ebenso auch die männliche.

A. Debay hebt in seiner angeführten Schrift das Charakteristische der männlichen und der weiblichen Schönheit im Kap. III. in folgender Weise hervor.

„Der Mann hat ein solid construirtes Knochengerüste, ein muskulär stark ausgebildetes System, starke Schultern, eine breite, eckige Brust, einen abgeplatteten Bauch, enge Hüften, gut muskulirte Arme und Beine mit sehnigen Extremitäten, die Züge des Gesichtes sind von einer männlichen Energie erfüllt, sein Blick ist stolz, seine Stimme voll und sonor, sein Gang sicher, mit einem Worte: das Ganze seiner Organisation kündigt Kraft und Stärke an.

Die Frau bietet eine viel zartere Constitution der, ihr Knochengerüste ist weniger stark, weniger erhaben, ihr Muskelsystem ist weniger entwickelt, als das des Mannes, ihr Temperament ist mehr lymphatisch und ihre Organisation viel eindrucksfähiger. Die Zartheit ihrer Stimme, die Züchtigkeit ihres Blicks, die Annehmlichkeit ihres Lächelns verkündet ein schüchternes und zärtliches, ein liebendes und erhabenes Wesen, ihre atlasartige Haut bedeckt anziehende Formen, ihre Brust umschließt kostbare Schätze, ihre Taille ist entzückend.

Die Frau hat breite Seiten, erweiterte Hüften, einen gewölbten Bauch, Arme und Beine entzückend gewunden, Alles sind angenehme Conturen, schwellende Linien, Alles ist graziös und entzückend, Alles an ihrer Person ist verführerisch.

In der Organisation des Weibes entwickelte die Natur einen Luxus von Reizen, eine Verschwendung von Schönheit. Folgt mit dem Auge den Linien, welche der schöne Körper einer Jungfrau von 20 Jahren darbietet. Ihr werdet diese Linien entstehen, sich wellenförmig fort-

ziehen und unmerkbar verlieren sehen, um die Zartheit der Conturen, und die Eleganz der Formen zu bilden. Die Linie, welche vom abgerundeten Halse auf die Schulter herabsteigt, um dann die Arme zu verschönern, schweift auf den Seiten der Brust hin, schließt sich an die Taille an, und erweitert sich am Becken, um ein freies Feld der Wiedererzeugung der Art zu gewähren. Von da steigt sie zum Knie hinab und, nachdem sie über die Waden hinweggegangen, vermindert sie sich am Ende des Beines, wendet sich noch einmal den Fersen zu und geht dann in der äußersten Spitze der Zehen verloren. Ueberall schließt sich diese Linie wellenförmig an den schönen Körper an, überall schweift sie über die sammtene Oberfläche hin, verfolgt die weichen Einbiegungen und verschwindet in wollüstigen Vertiefungen.

Um die Züge mehr im Einzelnen zu prüfen, muß man zu dem Kopfe zurückgehen und hier ist dieses lange und prächtige Haar, welches ihr, der Frau, allein die reichste Zierde gibt. Dann gewahrt man in den Augen eine Wonne erregende Mischung von Verlangen, von Liebe und von Schmachten, und von diesem Munde, welchen das Lächeln verschönert, strahlt ein Glück. Wie die Blume auf dem Stengel eine Frucht verspricht, so verspricht das Lächeln auf dem Munde einer Frau eine Wonne, und das Vergnügen ist, wie ein Gelehrter gesagt hat, für die lebende Materie, was die Gravitation für die todte Materie ist. Wenn man zur Region der Brust gelangt, wo die beiden entzückenden Halbkugeln sich abrunden, so ist hier ein entzückendes Bankett, welches im Voraus für ein zu gebärendes Wesen bereitet ist, und das Auge verschlingt unwillkürlich mit Wonne die zarten Conturen, wobei sich

eine unwiderstehliche Macht dieser Reize fühlbar macht. Und dann die Zartheit, die Weiße ihrer Haut, die Weichheit ihrer Hand, deren Berührung Euch zittern macht, die Vollheit der Taille, die Grazie in ihren Bewegungen, die Leichtigkeit ihres Ganges, die Zartheit ihrer Füße, die nur gemacht scheinen, um auf Teppichen oder Blumen zu wandeln; Alles kündigt an, daß die Frau ein Wesen ist, ausschließlich dazu geschaffen, zu gefallen und zu reizen, zu lieben und geliebt zu werden. Die Schönheit des Mannes, absolut genommen, steht unter der der Frau, welche aus den Händen der Natur hervorgegangen zu sein scheint, wie ein Lieblingsgeschöpf; aller Reichthum der Form und der Farbe, alle Poesien der Organisation wurden an ihr verschwendet, damit sie das schönste unter den lebenden Wesen werde.

Das starke Geschlecht, welches beschützen muß, ist im Winkel oder im Viereck geformt, das schwache Geschlecht aber in krummen Linien, weil diese letztere Bildung geeignet ist die Sinne zu entzücken und Begierden zu erregen. In diesen zwei verschiedenen Organisationen ist der Zweck der Natur leicht zu erkennen; es war nothwendig, daß die grazienhafte Schönheit eines Geschlechtes dem anderen Liebe einflöße, um es heranzuziehen und festzuhalten, denn die Gleichgültigkeit ist der Tod, die Vernichtung.

Wenn man die beiden Tableaus, welche wir in großen Umrissen gezeichnet haben, betrachtet, wird man leicht erkennen, daß der Mann mit abgerundeten, weichen und zarten Formen und die Frau mit muskulären, knochigen und hervorragenden Formen gebildet, mit dicker Taille, engem Becken, mit einem von Haaren beschatteten

Gesichte, das Eine wie das Andere, Hybriden (Bastardwesen) sein würden, weit entfernt von den Grundlinien der Schönheit."

IV. Abtheilung.

Die Normen und Proportionen des menschlichen Körpers.

Vor dem Uebergange zu der detaillirten Behandlung der Formen der Schönheit, sei es mir erlaubt, auf die trefflichen Worte des Herrn Prof. Karl Gustav Carus in seiner ausgezeichneten Schrift: „Symbolik der menschlichen Gestalt. Ein Handbuch zur Menschenkenntniß" hinzuweisen. (Leipzig 1857, bei Brockhaus, 2. verm. Aufl.) Derselbe sagt S. 54:

„Jedem Betrachtenden, der Sinn hat für die Tiefe innerer Beziehungen und das Harmonische einer rein der Natur abgelauschten Gedankenfolge, wird es gewiß schon eine eigene Freudigkeit erzeugen, gewahr zu werden, nach welcher tiefen und schönen Beziehung dieses Urmaß*) sich

---

*) Wenn man das Maß der Wirbelsäule und namentlich das der 24 freien beweglichen Wirbel des Rückgrates betrachtet, so ergeben sich, sagt Carus, sehr wichtige Verhältnisse und zunächst zeigt es sich, daß das freie Rückgrat des regelmäßig am Ende des zehnten Mondes-Monats der Schwangerschaft geborenen normalen Kindes ziemlich genau die Länge hat, welche das fünfmonatliche, also in der Hälfte seiner Entwickelungszeit im Ganzen mißt. Dann aber zeigt es sich, und dies ist von besonderer Wichtigkeit,

ergibt; aber noch höher wird die Freudigkeit sich steigern, wenn er alsbald findet, welch' reiche Anwendung sodann dieses Urmaß (der organische Modul) für die wichtigsten Gebilde des Kindes gestattet. Dieser Modul bezeichnet diejenige reine Mitte des Verhältnisses menschlicher Bildung, welche an und für sich in den edelsten und schönsten Gestalten der Antike sich verkörpert und von welcher ausgegangen werden muß, um die symbolische Bedeutung von allen den tausendfältig im Leben vorkommenden Abweichungen aufzufinden und vollständig nachzuweisen.

Neben diesem äußerst interessanten Buche des Herrn Dr. Carus steht ein anderes, das des Herrn Prof. Gerdy in Paris: Anatomie des formes, auf welches ich Leser, welche Genaueres wissen wollen, verweise.

Herr A. Debay sagt in seiner erwähnten Schrift über diesen Gegenstand Folgendes:

„Nach den Verhältnissen, welche die schönsten von der Kunst adoptirten Modelle darbieten, muß der Körper des Mannes 8 Kopf- oder Angesichtslängen in der Höhe haben, der der Frau aber nur 7.

---

daß in der Länge des Ganzen aus 24 Wirbeln bestehenden Rückgrates des normal gebildeten Erwachsenen diese Länge des Rückgrates des Neugeborenen genau dreimal enthalten sei, und daß nun dieses $1/3$ (ein Bruchtheil, welcher dadurch gerechtfertigt wird, weil dieses freie Rückgrat über drei Körpergegenden, d. h. über Hals, Brust und Unterleib sich erstreckt) ein wesentliches Urmaß der meisten Skeletbildungen sei, ein Urmaß, welches wir deßhalb mit dem Namen des organischen Moduls am besten bezeichnen.

1. Von dem Scheitel bis zum Kinn;
2. Vom Kinn bis zu den Brustwarzen;
3. Von den Brustwarzen bis zum Nabel
4. Vom Nabel bis zur Theilung des Stammes;
5. Von dieser Theilung bis zur Mitte des Schenkels;
6. Von der Mitte des Schenkels bis zum Knie;
7. Vom Knie bis zur Mitte des Unterbeins;
8. Von der Mitte des Unterbeins bis an die Fußwurzel.

Der Kopf ist in 4 Theile eingetheilt:

Der 1. Theil beginnt an dem Wirbel des Kopfes und endigt beim Anfang der Haare.

Der 2. Theil steigt bis zum Anfang der Nase herab.

Der 3. Theil umfaßt die ganze Nase von der Spitze bis zur Basis.

Der 4. Theil geht von der Nasenspitze aus, und gelangt zum Ende des Kinns.

Das Auge muß einen Modul in der Länge haben (der Modul ist die Hälfte eines der 4 Theile des Kopfes) von dem obern Augenwimper bis zu den Augenbrauen einen halben Modul. Der Raum, welcher zwischen den beiden Augen sich befindet, d. h. die Entfernung des einen Thränenwinkels vom andern, muß von der Länge eines Auges sein.

Die Nase hat zwei Modul in der Länge und einen Modul in der Breite, die Nasenlöcher haben einen halben Modul in der Länge und ein Drittheil in der Breite.

Der Mund von einem Winkel bis zum andern hat einen halben Modul und soll einen halben Modul von der Nase entfernt sein.

Das Ohr soll in der nämlichen Abtheilung sich befinden, welche die Nase einnimmt, und dieselbe Länge haben.

Die Hände und Füße werden eine Kopflänge darbieten, in vier gleiche Theile gleichfalls eingetheilt.

In einem wohlgeformten Körper werden sich die nachfolgend angezeigten Maße mit bewunderungswürdiger Genauigkeit vorfinden:

Der Durchmesser der Brust, von einer Achselhöhle zur andern 5mal genommen, wird der Höhe des Körpers gleichkommen. Die Länge der Hand 10mal genommen gibt in gleicher Weise die Taille des Individuums. Die Entfernung, welche von der äußersten Spitze des rechten Mittelfingers bis zur Spitze des linken Mittelfingers, die Arme in Kreuzform ausgestreckt, besteht, wird genau die Höhe des Körpers geben.

Der Mittelpunkt der menschlichen Figur findet sich in der Knochenfügung des Schambeins. Von diesem Punkte aus ist der Körper in zwei gleiche Theile getheilt, welche in zwei gleichen Zirkeln enthalten sind. Der Mittelpunkt des obern Zirkels befindet sich auf dem Punkt, welcher der Basis des Herzens entspricht, der Mittelpunkt des untern Theiles befindet sich in der Kniebiegung.

Dieselbe Symmetrie besteht für die ausgestreckten Arme. Wenn die eine Spitze des Zirkels auf den Bug des rechten Armes und die andere auf die Spitze des rechten Zeigfingers gesetzt wird, so wird er einen Kreis beschreiben, der die Mitte der Brust erreichen wird. Wenn man dieselbe Operation an dem linken Arme vornimmt, so werden zwei vollständig gleiche Zirkel hervorgehen, welche ihren Berührungspunkt auf der Höhe der Brust haben.

Der Kopf! dieser edelste Theil des menschlichen Körpers, welcher die kostbaren Organe der geistigen Eigenschaften enthält, darf weder zu groß, noch zu klein, weder zu lang, noch zu rund sein. Nach Praxiteles, Phidias, Polyklett und Lysip, diesen großen Meistern der plastischen Kunst, und nach der Lehre unserer großen modernen Anatomen, ergibt sich der größte Durchmesser des Kopfes von der Stirne bis zum Hinterhaupt; der Seitendiameter von einer Schläfe zur andern ist kleiner. Die Höhe des Gesichtes, von der Höhe der Stirne bis zur Basis des Kinns gemessen, muß der Entfernung gleich sein, welche zwischen den beiden Schläfen-Extremitäten und den Augenbrauen besteht, d. h. wenn man das Ende eines Fadens auf den Bogen der rechten Augenbraue legt, wo sich die Augenbraue endigt, und dann der Convexität der Stirne folgt, so führt man ihn auf den Punkt, wo die entgegengesetzte Augenbraue endigt, und wird so eine Messung erhalten, welche vollständig der gleicht, welche von der Höhe der Stirne bis zum Ende des Kinns genommen ist.

Das Oval des Gesichts, als das Graziöseste und Verführendste in seinen Conturen erkannt, geht vom Kinne aus, und wird, sich nach und nach erweiternd, die Höhe der Stirn durch einen Zirkelbogen begrenzen. Die größte Breite des Ovals ist unterhalb der Augenbrauen, und diese Disposition macht die Figur offen und gibt ihr etwas Majestätisches.

Das Oval der Frau darf weniger in die Höhe ausgedehnt sein, als das des Mannes und muß sich sanft gegen den Punkt neigen, welcher den Mundwinkeln sich zuneigt, um das Kinn mehr abzurunden. Die Schönheit der Stirn besteht nicht allein in ihrer Form und in ihrer Aus-

dehnung, sie hängt auch von ihrer Regelmäßigkeit, von ihren Proportionen und ihren Beziehungen zu den übrigen Theilen des Gesichtes ab. Die ganze Welt weiß, daß die Dimensionen der Stirnwand den Maßstab für unsere intellectuellen Eigenschaften geben, und daß in den verschiedenen Falten, welche die Stirnhaut annimmt, die Bewegungen der Seele, die Ruhe oder die Heftigkeit der Leidenschaften sich anzeigt.

Auf einer breiten hohen Stirn steht Intelligenz und Genie geschrieben, während die Linien, welche von den Augenbrauen aus gehen und sich in unmerklichen Curven nach den Schläfen bewegen, die Stirn der Minerva bilden. Wenn die Stirn weniger hoch, weniger breit, aber mehr von Milde, von Grazie und von Zärtlichkeit umflossen ist, dann ist sie die Stirn der Venus.

Die Augen, diese glänzenden Spiegel, in welchen sich alle unsere moralischen Affectionen wiederstrahlen, bilden den ausdruckvollsten Theil des Gesichts. Sie müssen nach einer horizontalen Linie geschnitten sein. Die Klarheit der Iris und die azurblaue Weiße der Hornhaut des Auges sind zwei unerläßliche Bedingungen für die Schönheit dieses Organs. Die schwarzen Augen haben mehr Lebhaftigkeit, strahlen mehr Feuer wieder, es sind glühende Essen, aus welchen der Funke hervorspringt, der verzehrt und verschlingt. Die blauen Augen sind mehr ruhig, sie stellen das lachende Blau des Himmels dar, und ihre Blicke sind von Zärtlichkeit erfüllt und schmachtend.

Genau gezeichnete Augenbrauen heben die Schönheit des Auges und tragen zu seiner Macht bei; im Anfang stark und buschig müssen sie gegen die Schläfe hin sich verdünnen und in eine feine aber dennoch bemerkbare Spitze

auslaufen. Die zu dicken oder zu sehr gebogenen Augenbrauen sind hart, die, welche eine fast gerade Linie bilden, geben dem Gesichte etwas Offenes und Anziehendes.

Die langen Augenwimpern, regelmäßig am Rande der Augenlider aufgepflanzt, und eine von der andern vollständig getrennt, sind unumgänglich nothwendig für den Reiz des Blickes. Die so eingefaßten Augen besitzen eine unwiderstehliche Anziehungskraft, und ihre stumme Beredsamkeit ist oft viel ausdrucksvoller, viel beredter als das harmoniereichste Wort.

Die Wangen haben für sich keinen Ausdruck, dennoch tragen sie mächtig zur Schönheit des Angesichts bei; ihre vollständige Symmetrie an Runde und Farbe, die Harmonie der Curven, welche sich in dem Abfalle verlieren, der durch die Aeste der Kinnlade gebildet wird, ist unumgänglich nothwendig zur Weichheit ihrer Conturen. Zu volle, oder zu rothe Wangen sind ebenso unangenehm als zu magere und zu blasse; jene, welche eine entsprechende Fülle bilden und deren sammtene Haut von leichten Rosen bedeckt ist, sind als die schönsten erkannt. Die gekrümmte Linie, welche die Wangen begrenzt und sich von dem Nasenflügel zum Kinn zieht, muß zart gezeichnet sein, um dem Gesichte Ausdruck und Grazie zu geben.

Die Nase ist der hervorspringendste Theil des Gesichtes, ihre Länge muß der der Stirn gleich sein, und ihre Stärke muß im Verhältniß zu den Gesichtszügen stehen. Sie muß an der Wurzel eine leichte Senkung haben, ihr Rücken, welcher eine gerade Linie einhält, wird sich im mittleren Theile verdichten und das Gesicht in zwei einander vollkommen gleichende Theile theilen, und ihre Scheidewand muß senkrecht über der Mitte der Unterlippe

stehen. Die am schönsten gestalteten Nasenlöcher sind die halbgeöffneten, rückwärts abgerundeten, in ihrem mittlern Theile leicht gewölbten und in eine stumpfe Spitze auslaufenden. Die inneren Conturen der Nasenlöcher erfordern eine große Regelmäßigkeit, und im Profile endlich darf die Basis der Nase nur den dritten Theil ihrer Länge ausmachen.

Der Mund, dieses reizende Asyl des Lächelns, dieses köstliche Organ des Wortes, welcher im Zustande der Ruhe oder in der Verschiedenheit seiner Bewegungen die intimsten Affectionen und die Charaktere malt, stellt sich als einer der hauptsächlichsten Züge des Angesichts dar. Seine Oeffnung muß von mittelmäßiger Größe sein, seine angenehmste Form ist die in einem verlorenen Bogen, der so poetisch durch die alten griechischen Künstler mit dem Bogen der Liebe verglichen worden ist. Zwei frische und hochrothe Lippen müssen ihre Linien an zwei Ecken, den Mundwinkeln vereinigen, und diese Vereinigung der Lippenlinien wird von einer außerordentlichen Schönheit sein, und die graziöse Vertiefung bezeichnen, worin sich das Lachen verbirgt, indem es darauf wartet, daß das Vergnügen ihm das Hervortreten gestattet. Das Zahnfleisch, fest und roth, muß weiße und schön gereihte Zähne zeigen. Dies sind die merkwürdigsten Eigenschaften eines schönen Mundes.

Der Kinnmuskel muß zart abgerundet und mit einer glatten Haut, frei von Runzeln und Grübchen, bedeckt sein, denn das Grübchen, welches gewisse Kinne haben, ist nach dem guten Geschmacke eine Unvollkommenheit.

Der Hals ist die wahrhafte Hauptwurzel des Kopfes und muß zwei Nasenlängen haben; sein Umfang wird zweimal den Umfang des Handgelenkes haben. Ein zu

dicker Hals ist unschön und ein zu langer isolirt den Kopf von den übrigen Theilen des Körpers; ist der Hals zu kurz, so senkt sich der Kopf leicht auf die Brust herab und scheint ein Hinderniß in den Bewegungen des Kopfes hervorzurufen. Ein sich frei bewegender Hals, von geringer Höhe, bei seiner Vereinigung mit den Schultern breiter, von gleichmäßiger Weiße und ohne zu sehr hervortretende dunkle Färbung, vereinigt alle Bedingungen der Schönheit.

Die Schultern müssen fleischig, in gleicher Höhe, gerade gehalten, vom Halse frei sein und zwei unmerksame Biegungen darbieten, welche, von der Knochenfügung des Schulternblattes ausgehend, sich in der Rinne verlieren, welche das Rückgrat bildet.

Die Schultern, bei dem Manne breit und stark, sind bei der Frau viel enger und fleischiger; bedeckt mit einer weißen, glatten Haut und reich an Wellenlinien, sind sie einer der anziehendsten Theile des weiblichen Körpers.

Die Brust stellt sich als die breiteste Region des Körpers dar. Bei dem Manne ist sie stark und wohl gebaut, bei dem Weibe viel enger, aber viel verführerischer.

Der Busen, dieses reizende Organ, dieser keusche Schatz, auf welchen sich das Auge unwillkürlich richtet, darf weder zu hoch noch zu niedrig gestellt sein und muß eine breite Basis haben, um die ganze Reinheit der Halbkugelform zu bewahren. Er ist mit einer atlasartigen Haut bedeckt, in seinen Umrissen abgeschlossen, muß dem Drucke einen elastischen Widerstand leisten, und eine frische Brustwarze, erregbar und geeignet, den Zweck der Natur zu erfüllen, muß die Spitzen krönen. Die Entfernung einer Brustwarze von der anderen ist dieselbe, welche zwischen einer Brustwarze

bis zum Grübchen des Schlüsselbeins besteht. Die Vertiefung zwischen den Brüsten, d. h. der Zwischenraum, welcher die beiden Halbkugeln des Busens trennt, wird der Breite des einen dieser Organe gleichkommen. Der Busen muß endlich dem der mediceischen Venus gleichen, dem entzückendsten Typus der weiblichen Schönheit.

Die Arme müssen an die Schultern wohl angereiht, in ihrer Länge gleich und bei dem Manne muskulös und sehnig sein, bei dem Weibe glatt und ohne muskulären Ausdruck. Die Ellbogen müssen abgerundet sein und die Linien, welche davon ausgehen, müssen keine Abweichung bis zum Faustgelenke zeigen.

Die Hand muß bei der Frau unmerkbar von dem Vorderarme ausgehen, und durch weiße, fleischige und gut geformte Finger verlängert sein, welche gegen die Spitze zu schlank, mit gewölbten Nägeln versehen, rosig und durchsichtig sein müssen. Bei dem Manne muß die Hand stark und sehnig sein, aber die nämlichen Proportionen haben.

Der in Apollo dargestellte Mann bietet ein enges Becken, muskulöse starke und wohlgeformte Schenkel dar, deren Form sich gegen das Knie verengt. Die vorspringenden Muskeln des Wadens müssen wohl ausgeprägt sein, ohne sich jedoch durch ein starres Hervortreten zu kennzeichnen. Der Fuß, auf eine feste Weise den Knöcheln sich anreihend, darf nicht zu lang und nicht zu kurz, nicht zu breit und nicht zu schmal sein und muß von der Ferse bis zu den Fußspitzen eine leichte Wölbung darbieten.

Die Frau muß ein breites, ausgedehntes Becken, eine schlanke Taille darbieten und in allen ihren Bewegungen geschmeidig sein; ein reichlich ausgestattetes Kreuz muß mit

der Taille eine leichte Bogenkrümmung machen. Die Beine müssen abgerundet, das Knie muß rund und wenig bemerkbar, die Waden müssen angenehm entwickelt sein und ihre zarten Krümmungen müssen sich ein wenig oberhalb der Knöchel verlieren. Der untere Theil des Beines muß fein und dünn, die Vorderfüße müssen klein, schmal und mit Zehen versehen sein, welche wohl abgerundet sind.

Dieses vervollständigt die Züge einer vollkommenen Schönheit nach den Regeln der Kunst.

Die harmonische Mischung der Farben, welche durch die Künstler in die zweite Linie gestellt wird, begreift die verschiedenen Färbungen, welche die Organe bekleiden, das Incarnat der Lippen, das Rosige der Wangen und der Nägel, die Färbung der Haare und des Bartes, die Frische der Hautfarbe, die Weiße und die Durchsichtigkeit der Haut u. s. w. Die Farbe scheint uns die Ergänzung der materiellen Schönheit zu sein; denn sie springt nicht nur in die Augen, sondern sie kündigt auch ein reines Blut und eine Organisation an, welche reich an Kräften und Gesundheit ist. Feine, zarte, in einen entzückenden Oval eingerahmte Züge, jedoch von einer matten Farbe und ohne Blut, flößen unwillkürlich ein Bedauern ein. Es ist schade, denkt man, daß die Reize eines so schönen Angesichts mit einer so häßlichen Einhüllung bedeckt sind.

Eine frische Farbe unterstützt die Schönheit vortheilhaft. Man vergißt die Unvollständigkeiten, welche die Züge darbieten können, um nur an die entzückende Berührung einer zarten und sammtartigen Haut zu denken.

Wir sprechen hier nicht von cosmetischen Mitteln, welche zur Verschönerung der Haut angewendet werden. Dieser Gegenstand ist in einer ganz speziellen Weise in

der Schrift: Hygiène du visage et de la peau (Gesundheitslehre für das Gesicht und die Haut) behandelt und diese Schrift ist mit cosmetischen Mitteln bereichert, auf welche wir den Leser verweisen. Die Frauen werden hierin tausend rationelle Mittel finden, welche der Haut die Frische, die Feinheit und Geschmeidigkeit geben, ebenso wie sie die einfachsten Vorschriften finden werden, die Gesichtszüge zu verbessern und zu verschönern.

Eine schöne Statue, welche alle Vollkommenheiten der Form in sich vereinigt, erzeugt Bewunderung, aber nichts als Bewunderung. Dasselbe ist beim menschlichen Wesen der Fall, wenn der Ausdruck mangelt. Man sagt: „das ist eine schöne Statue“, aber wenn diese materielle Schönheit sich durch die Reize des Ausdruckes belebt, dann verwandelt sich diese Bewunderung in Liebe und man neigt sich ihr zu, um sie anzubeten. Der Ausdruck und die Reize, diese zwei wesentlichen Erfordernisse der Schönheit, beruhen in den verschiedenen physiognomischen Zügen und Bewegungen und vervollständigen das, was wir über die vollständige Schönheit gesagt haben. Der Mann und die Frau, welche die Erfordernisse der Formen und des Ausdruckes besitzen, verdienen Huldigung, weil die physische Schönheit in der Regel mit der moralischen Schönheit gepaart ist, weil diese beiden Schönheiten die Vollkommenheit bilden und die Vollkommenheit das Attribut der Gottheit ist.“

V. Abtheilung.

Die Entwicklung des menschlichen Körpers und dessen normales und anomales Wachsthum.

Wenn man ein neugeborenes Kind betrachtet, so scheint es sich von irgend einem andern kaum zu unterscheiden, und selbst das ein- und zweijährige Kind hat auf den ersten Blick kaum eine Individualität. Der schärfer Sehende erkennt jedoch auch schon im neugeborenen Kinde, wenn auch in allgemeinen Umrissen, die Eigenthümlichkeiten seiner Organisation.

Es ist daher die höchste Aufgabe der Eltern, auf diese Eigenthümlichkeiten, auf die Individualität des Kindes von seiner Geburt an die Aufmerksamkeit zu richten, am Neugeborenen seine Individualität, bei seinem Fortschreiten in den Jahren deren Entwicklung zu studiren. Wer eine übersichtliche und sehr treue Bezeichnung der normalen Verhältnisse des Körpers in den verschiedenen Abstufungen des Alters zu besitzen wünscht, dem empfehle ich Schadow's „Polyklet" (Berlin 1834, 4) und dessen „Nationalphysiognomien" (Berlin 1835, 4).

Die Beobachtung und Behandlung des Neugeborenen und des heranwachsenden Kindes muß ebenso sorgsam sein, als die Pflege der Frucht im Mutterleibe, denn nur dadurch wird man gesichert, daß die Regelmäßigkeit und Schönheit ihre natürliche Entwicklung nehme.

Die Geschichte der Befruchtung und der Evolutionen des Fötus hat Herr A. Debay in seiner: „Hygiène

de mariage"*) gegeben und ich muß hier auf dieselbe verweisen.

Herr A. Debay spricht in seiner Hygiène de la Beauté humaine über die Entwicklung des menschlichen Körpers folgende treffliche Worte:

„Die Weichheit des Organismus ist der Charakter der ersten Kindheit und daraus geht hervor, daß der Körper verschiedene Modifikationen während seines Wachsthums erleiden kann, bis er die Pubertät erreicht hat, jene Epoche, in welcher das Knochengerüste fest zu werden anfängt. Wenig vor 20 oder 24 Jahren ist das Knochengerüste vollständig.

Von dem Augenblicke der Befruchtung an, wo der menschliche Keim in einem Zustande vollständiger Integrität ist, muß man regelmäßig allen den Phasen seiner Entwicklung folgen, damit nichts Störendes in den Weg kommt; aber wenn die Mutter während ihrer Schwangerschaft physische oder moralische Stürme erleidet, so werden diese nothwendigerweise auf ihre Frucht zurückwirken.

---

*) Dieses äußerst interessante Werk habe ich deutsch bearbeitet und es ist unter dem Titel erschienen: „Der Mensch und die Ehe. Gesundheitslehre und Physiologie derselben. Natur- und ärztliche Geschichte des Mannes und der Frau in ihren merkwürdigsten Einzelnheiten. Neue Theorie über die Erzeugung des Menschen, über Unfruchtbarkeit, Unvermögen, physische Unvollkommenheiten und die Mittel ihnen abzuhelfen. Besonderer Theil. Die schwangere Frau und das Neugeborene. Von A. Debay. Nach der 35. Auflage des französischen Originals deutsch bearbeitet und mit Anmerkungen versehen von Ludwig Hauff. Bamberg 1865. Buchner'sche Buchhandlung."

Das menschliche Wesen wird entweder gesund oder mit einem erblichen Fehler behaftet geboren. Im ersten Falle wacht die Gesundheitslehre über seine vollständige Entwicklung und erhält ihm die Gesundheit; im zweiten Falle ist es die ärztliche Kunst, welche die Fehler zerstören und das Gleichgewicht in den organischen Functionen herstellen muß.

Das Wachsthum des Körpers ist den Perioden der Activität und der Ruhe mehr oder weniger unterworfen. Nichtsdestoweniger gibt es niemals eine vollständige Ruhe; denn die Natur ist ohne Unterlaß beschäftigt, die Organe und Gewebe, welche den menschlichen Körper bilden, gradweise zu vermehren und zu stärken.

Man wird durch die großen Analogien überrascht, welche zwischen dem Wachsthum der Vegetabilien und dem der Thiere bestehen. Bei den ersten dienen die aufsteigenden Säfte zum Wachsthum in die Länge und die absteigenden Säfte sind bestimmt, den Schößling dick zu machen. Es sind zwei Strömungen, deren entgegengesetzte Wirkungen zur Entwicklung der Pflanze beitragen. Bei dem zweiten, dem Thiere, tritt dasselbe Phänomen hervor. Das Kind wächst in die Länge und in die Höhe; zunächst entwickelt sich das Gehirn, dann kommen die anderen Organe und die successive Entwicklung oder das Wachsthum hat immer statt von den oberen Regionen nach den unteren hin.

Während der Kindheit ist es der Kopf, welcher die größte Zunahme hat. Die Jugend kennzeichnet sich durch die Entwicklung der Brust, des Herzens und der Lunge. Während der Epoche der Pubertät vermehren die oberen und unteren Gliedmaßen, sowie verschiedene Organe ihren Umfang, ihre Kraft und ihre Stärke; dieser successive

Zuwachs hält nur einige Jahre nach der Pubertät inne, dann hört das Wachsthum in die Länge und in die Höhe auf; die Formen machen sich kenntlich, runden sich ab und der menschliche Körper ist nunmehr dem Wachsthum in die Breite und in die Dicke unterworfen.

Die Art und Weise, in welcher das Wachsthum vor sich geht, verdient eine ernste Aufmerksamkeit von Seite der Eltern; denn es kann stoß- und schockweise, d. h. zu schnell vor sich gehen, oder es kann sich verspäten, zu langsam gehen und eine fehlerhafte Richtung annehmen.

Wenn das Wachsen stoßweise vor sich geht, so gibt es gewöhnlich ein Organ, welches einen Ueberfluß von Nahrung bekömmt, während die anderen Organe deren nicht genug empfangen.

Das Gleichgewicht ist alsdann gestört und verschiedene Verletzungen können das Subject treffen. Wenn sich z. B. das Knochensystem zu schnell entwickelt, so werden die Muskeln auseinander gezogen, verkleinert, schwach und unfähig, in geeigneter Weise das menschliche Gerüste zusammenzuhalten. Aus diesem Stande der Dinge entstehen Abirrungen und manchmal schwere Krankheiten. Wenn das Muskelsystem einen ungemessenen Zuwachs gewinnt, dann ist zu fürchten, daß die Wirbelsäule den muskulären Zügen nicht widerstehen könne, welche fast nie in gleicher Weise auf jeder Seite des Rückens verbreitet sind und daß sie nach jener Seite gezogen werde, auf welcher die Züge am stärksten sind. Jedes zu schnelle oder zu langsame Wachsthum bietet Gefahren dar, welche die Gesundheitslehre beseitigen muß. Dagegen halten bei dem gradweisen Wachsthum das Knochen- und Muskelsystem gleichen Schritt. Das blutreiche Capillarnetz herrscht vor; die

Functionen vollziehen sich leicht und regelmäßig; das Individuum ist lebendig, fröhlich, befindet sich wohl und gelangt zu dem Alter der Pubertät, ohne von den Gewittern befallen zu werden, welche diese Phasen des Lebens begleiten.

Aus diesen physiologischen Betrachtungen geht die hohe Wichtigkeit der strengen Ueberwachung des Wachsthums der Kinder, sowie die Nothwendigkeit hervor, ohne Verzug einen orthopädischen Arzt zu Rathe zu ziehen, sowie man bemerkt, daß die Lebensthätigkeit sich auf ein Organ zum Schaden des anderen wirft.

Wir können hier blos allgemeine Rathschläge geben und sagen, daß das zu schnelle Wachsthum sich durch eine Lebensweise modificirt, welche dem Orte oder dem Klima, in welchem man wohnt, angepaßt wird. Ein heiterer Himmel, eine schöne Sonne sind die mächtigen Ursachen, um die harmoniöse Vertheilung der Nahrungssäfte auf alle Organe zu bewirken. Die düsteren, feuchten Orte und eine wässerige Nahrung entwickeln dagegen die Größe auf Kosten der Kräfte und der Dicke.

Die aufgeschossenen Pflanzen liefern uns ein Beispiel hievon. Man muß also auf die Sonne, auf das Licht und auf azotische Nahrungsmittel Rücksicht nehmen, um einem zu schnellen Wachsthume Einhalt zu thun, denn die Sonne und die Hitze machen die Nahrungssäfte geeigneter, sich in viel gleicherer Weise allen Organen mitzutheilen und mäßigen das unverhältnißmäßige Aufschießen, welches den Subjecten, die des Lichtes beraubt leben, eigen ist. Eben darum muß man auch alle physisch geeigneten und rationellen Mittel in Anwendung bringen.

Eine spezielle Gymnastik wird von großem Nutzen sein, wenn sie gut geleitet wird. Im Falle eines eigenthümlichen Fehlers der Constitution muß man solche therapeutische Mittel gebrauchen, deren heilsame Wirkung anerkannt ist; allein man darf von ihnen nur mit Klugheit und Mäßigkeit Gebrauch machen, weil man niemals der Natur entgegenwirken, noch ihrer Arbeit Hindernisse in den Weg setzen darf.

Was das zu langsame, verzögerte oder aufgehaltene Wachsthum betrifft, so ist es fast niemals gefährlich, wenn es nicht von einem Fehler der Constitution oder von der Hypertrophie eines Organs abhängt. Ist aber dieses der Fall, so muß man den Arzt zu Rathe ziehen. In der Mehrheit der Fälle ist es eine Art von Stillstand, welcher durch den Fehler physischer Aufregung, durch die Ungenügenheit der Nahrung oder die Armuth der Nahrungssäfte, durch eine Luft, die nicht genug Oxygen enthält, durch den Mangel an körperlicher Uebung und durch zu sehr verlängerte Ruhe u. s. w. herbeigeführt wird. Dann handelt es sich blos darum, die Art des Wesens und des Lebens des Subjects zu ändern, um das zu bekämpfen, was diesen Stillstand des Lebensorganismus herbeiführt, und dem Wachsthume des Körpers einen Aufschwung zu geben.

Von den Krankheiten, welche die Kindheit und die Jugend begleiten.

Wenn die Gesetze der successiven Entwicklung der menschlichen Maschine, wenn die Gesetze des Gleichgewichts und der Solidarität der Organe in ihrem Verlaufe auf-

gehalten werden, dann tritt die Unbehaglichkeit ein und die Krankheit säumt nicht zu folgen. Es ist an den physiologischen Aerzten und überhaupt an dem Mann der Gesundheitslehre, die Hindernisse zu bekämpfen und zu beseitigen, welche diesen Gesetzen in den Weg treten, um hiedurch den normalen Lauf wieder herzustellen und die Gesundheit wieder zurückzuführen.

In dem Maße, in welchem das Kind in seinem Leben vorschreitet, wird es Gegenstand von gewissen Alterationen, welche man Krankheiten des Wachsthums nennt. Diese Alterationen folgen einer ziemlich regelmäßigen Ordnung; sie fangen im Allgemeinen im Kopfe an, weil dieser jener Theil des Körpers ist, der zuerst das schnellste Wachsthum erhält.

Wenn die Bewegungen des Wachsthums den Kopf verlassen und herabsteigen, so ist es der Kehlkopf und die Lunge, welche der Sitz von Congestionen werden, deren Erscheinen der Croup, der Keuchhusten, der Mandelfluß, die Bronchitis sind. Wie die Athmungswerkzeuge in genauester Verbindung mit dem Zellengewebe der Haut stehen, so bedeckt sich auch die Haut mit zahlreichen Erhöhungen von verschiedenen Formen und verschiedenem Anblick. Diese muß man sehr oft berücksichtigen und nie eher heilen, als bis man die Ursache zerstört hat, welche sie hervorgerufen. Diese Eruptionen der Haut sind in vielen Fällen nichts anderes als ein Effect, und wenn man eine Flechte, einen Hautausschlag unterdrückt, so ist das Uebel damit nicht beseitigt. Man vertreibt es wohl von der Haut, allein es wirft sich auf die Lunge, auf die Eingeweide oder auf irgend ein anderes Organ, und die Gesundheit kann darunter sehr empfindlich leiden.

Nach den Affectionen der Brust und der Haut erscheinen die Krankheiten der Gelenke, der lymphatischen Gefäße und Eicheln und dann die Aufregungen der Eingeweide. Dieses ist der Gang, welchen die Krankheiten in dem Jugendalter nehmen.

Manchmal gibt es bei lymphatischen Individuen einen Ueberfluß von weißen Flüssigkeiten und wenn die Gewebe der Kräfte ermangeln, wenn die Lebensthätigkeit eine schwache ist, so häufen sich diese Flüssigkeiten um die Gelenke an und erzeugen weiße Geschwülste oder es füllen sich auch die lymphatischen Gefäße und Eicheln davon an und werden der Sitz von schwürigen Knoten, von Feuchtigkeiten, welche mitunter in Geschwüre übergehen und um den Hals diese garstigen Narben zurücklassen, an welchen man das scrophulöse Subject erkennt.

Während die andern Organe und Gewebe des menschlichen Organismus dem Laufe ihres Wachsthums folgen, entwickelt sich das Knochensystem gleichfalls, allein viel langsamer; es wird wie die anderen Organe die Beute von Alterationen, welche zu bekämpfen man sich beeilen muß, weil sie am schwierigsten zu heilen sind.

Wir fügen gleichsam als Corrective zu diesem traurigen Tableau bei, daß eine gesunde und geregelte Nahrung, körperliche Uebung und weise angeordnete Ruhe, Beobachtung der Regeln der Gesundheitslehre das Gleichgewicht und die Solidarität der Organe erhalten. Wird dieses beobachtet, dann wird die Gesundheit auf keine Weise gestört, die Functionen werden frei verrichtet und das junge Geschöpf wächst und entwickelt sich in aller Frische und Schönheit. Darum wäre es nothwendig, daß für die Pensionate der beiden Geschlechter täglich Visitationen

durch einen mit der Gesundheitslehre vertrauten Arzt angeordnet würden, um das Wachsthum der jungen Leute zu untersuchen, den Abweichungen hierin vorzubeugen oder sie zu bekämpfen, wenn sie schon Fortschritte gemacht haben sollten. Wir denken auch, daß es vernünftig wäre, von jedem Institutsvorstande oder Vorsteherin Kenntniß von der menschlichen Physiologie, von der Gesundheitslehre und von der Gymnastik zu verlangen, damit sie davon Anwendung machen können, wenn der Fall eintritt."

VI. Abtheilung.

Der Organismus des Menschen.

Der Mensch lebt nur zu häufig unbekümmert um den Organismus seines Körpers, ohne Kenntniß hievon, und doch sollte er denselben genau kennen, denn hievon hängt seine Gesundheit und mit ihr seine Schönheit ab.

Aus dieser Nichtkenntniß, aus dem Unbeachtetlassen der körperlichen Beschaffenheit folgt die traurige Erfahrung, daß die Gesundheit so oft muthwilliger Weise zerstört oder zerrüttet wird und daß der Mensch an seinem Körper um so elender, um so unschöner wird, je größere Fortschritte er in der sog. Verfeinerung gemacht hat, je mehr er muthwilliger Weise auf seinen Organismus einstürmt, der so bewunderungswürdig, so äußerst complicirt ist. Jedem, der seine Gesundheit, die Schönheit seines Körpers zu erhalten

wünscht, ist daher Kenntniß des Organismus seines Körpers nothwendig.

In seiner Hygiène de la Beauté sagt Debay:

„Der menschliche Körper ist die complicirteste und die bewunderungswürdigste Maschine, welche auf dem Erdkreise besteht und thätig ist. Von dem materiellen Standpunkte aus betrachtet, vereinigt diese Maschine die hauptsächlichsten Mittel der Physik und der Chemie in sich. Es gehen darin ununterbrochen chemische Zersetzungen und Wiederzersetzungen, mechanische, hydraulische und statische Bewegungen u. s. w. vor sich und das Leben, dieses unaufhaltsame Agens, setzt unzählige Bestandtheile in Bewegung.

Von dem psychischen Standpunkte aus betrachtet ist das menschliche Leben nicht weniger bewunderungswürdig; allein es flieht unaufhörlich vor dem Denker, welcher es verfolgt, und die dunklen Notizen, welche wir davon bekommen können, beruhen auf Theorien, die mehr oder weniger scharfsinnig sind, aber keinen Grad von Gewißheit haben. Es ist dem Menschen nicht gestattet, die seiner Intelligenz gesetzten Grenzen zu überschreiten.

Die menschliche Constitution bezeichnet den allgemeinen Zustand des Organismus; sie umfaßt alle Elemente, alle Systeme des lebenden Wesens. Wenn diese Elemente und die Systeme gut entwickelt sind und in vollständiger Harmonie unter sich stehen, so ist die Constitution eine schöne, kräftige und gesunde; im Gegentheile ist sie hinfällig, fehlerhaft, schwächlich. Nichtsdestoweniger ist es gut, darauf aufmerksam zu machen, daß, wenn selbst der größte Theil der organischen Systeme in den günstigsten Verhältnissen der Entwicklung und der Lebenskraft stehen, die Constitu-

tion mehr oder minder fehlerhaft sein muß, wenn dann Mißstimmungen zwischen ihnen entstehen. So ist es kein seltener Fall, Wesen zu sehen, die dem Anscheine nach kräftig sind, deren Gesundheit aber bei den geringsten Krankheitseinflüssen zerrüttet wird, während Wesen von einem zarten und fast kränklichem Aussehen über dieselben Einflüsse unbeschädigt hinweggehen.

Die Constitution bietet verschiedene Modifikationen dar, welchen die Physiologen die Namen Organisation, Complexion oder Leibesbeschaffenheit, Temperament und Idiosynkrasie gegeben haben.

Organisation will so viel heißen als Bau der Gewebe und die Entwicklung und Disposition der Organe. Sie ist gut oder schlecht, reich oder arm.

Complexion oder Leibesbeschaffenheit zeigt das allgemeine Resultat aller Functionen des Körpers an. Sie ist stark oder schwach, robust oder zart.

Der menschliche Körper umschließt vier große Systeme: das sanguinische, das biliöse oder gallichte, das nervöse und das lymphatische. Die Benennung Temperament wurde dem Vorherrschen des einen dieser Systeme über die anderen gegeben.

Das vorherrschend Sanguinische, welches durch die Thätigkeit des Kreislaufes des Blutes, durch den Reichthum der Haargefäße charakterisirt wird, die dem Gesichte eine frische und rothe Farbe geben, bildet das sanguinische Temperament.

Das vorherrschend Biliöse (Gallichte) gibt sich durch die Kraft des Magen- und Lebersystems zu erkennen, welches, indem es eine bemerkenswerthe Quantität von Galle

ausscheidet, der Haut eine mehr oder minder gelbliche Färbung gibt.

Das vorherrschend Nervöse, welches durch eine ausgesuchte Zartheit des Nervensystems, durch Sensibilität des Individuums und durch seine außerordentliche Eindrucksfähigkeit sich ankündigt, bildet das nervöse Temperament.

Das vorherrschend Lymphatische, welches aus der Entwicklung der Ganglien und der weißen Gefäße entspringt, aus welcher eine beträchtliche Portion von Lymphe und wässeriger Feuchtigkeit hervorgeht, bildet das lymphatische Temperament.

Zusammengesetzte Temperamente nennt man jene, welche zwei Temperamente in sich zu vereinigen scheinen, wie das biliös-sanguinische, welches aus dem biliösen und sanguinischen Temperamente zusammengesetzt ist, das nervös-lymphatische, welches aus dem nervösen und lymphatischen besteht.

Idiosynkrasie nennt man das Vorherrschen der Wirksamkeit eines Organs, und diese eigenthümliche Disposition verursacht, daß jedes Individuum in eigenthümlicher Weise fühlt und beeinflußt wird. Z. B. mehrere Personen sind zu gleicher Zeit einem kalten Luftzuge ausgesetzt; eine wird Kolik, die andere einen Husten, jene einen Rheumatismus, diese einen Schmerz an der Kehle empfinden. Die Ohnmacht bei dem Anblicke einer Maus, eines Wurmes, einer Spinne, die unwiderstehliche Abneigung gegen diese oder jene Speise, gegen dieses oder jenes Getränke u. s. w. sind die verschiedenen Arten des Empfindens und des Angeregtwerdens, welche den Namen Idiosynkrasie erhalten haben.

Unter allen Modificationen der Constitution und der Organisation gibt es keine nachtheiligeren als die, welche die Krankheiten herbeiführen. Man sieht viele Constitutionen, welche durch eine einzige Krankheit herabgebracht worden sind und auf ihren früheren normalen Typus zurückzukehren nicht vermögen, weil die Ursachen des Herabbringens immer noch fortbestehen. Hieher gehört z. B. das Wohnen in ungesunden Orten, die Nachbarschaft von Sümpfen, eingeengte Luft, schlechte Nahrung, Mangel an körperlicher Uebung, das Wachen, die Schlaflosigkeit, ununterbrochener Aerger, der Mißbrauch von Vergnügungen u. s. w. Dieses Alles kann die Constitution mehr oder minder tief und dauerhaft erschüttern, je nachdem die Einwirkung stark, schwach, andauernd oder vorübergehend ist.

Diese Temperamente haben den geistreichen Vergleichungen zwischen dem Alter, den Jahreszeiten und den Klimaten die Entstehung gegeben. So wurde das sanguinische Temperament dem mannbaren Alter, der Jugend, der Liebe, den warmen Klimaten verglichen; das biliöse kündigt die Männlichkeit, den Zorn, die Ueberlegung, den Herbst, die heißen Klimate an; das nervöse eine übertriebene Reizbarkeit, lebhafte, unaufhörliche Eindrücke, die dunstvollen Tage des Frühlings. Das lymphatische ist auf die Kindheit bezogen, auf Frauen, auf Furcht, auf feuchte Tage und Klimate.

Der melancholischen Idiosynkrasie setzt man das Alter, das Mißtrauen und die Traurigkeit, den Winter und das kalte Klima entgegen.

Der Leser wird in der Naturgeschichte des Mannes und der Frau seit ihrem Erscheinen auf dem Erdballe

bis auf unsere Tage *) eine interessante physiognomische Beschreibung der vier Haupttemperamente finden.

Gewisse Empfänglichkeiten sind an die Temperamente geknüpft. So hat z. B. die Person von brauner Haut, schwarzen Haaren viel weniger Eindrücke von der atmosphärischen Umgebung und von der Ermüdung zu empfinden, welche Personen von weißer Haut und von blonden Haaren spüren; diese letzteren sind auch viel mehr den Scropheln und der Fettleibigkeit unterworfen u. s. w.

Die Gesundheitslehre muß in der Anwendung ihrer Mittel den Temperamenten und den Idiosynkrasien Rechnung tragen; denn was dem einen nützlich sein wird, kann dem anderen schädlich werden; so werden, wie wir gesehen haben, Waschungen mit Seifenwasser auf eine gewöhnliche Haut keinen nachtheiligen Einfluß üben, dagegen aber eine sehr lebhafte Aufregung auf die Haut einer nervösen und sehr leicht erregbaren Frau ausüben. Dieser Umstand beweist unter tausend anderen, welche Wichtigkeit man auf die Kenntniß des Temperaments legen muß."

---

*) Dieses Werk des Herrn A. Debay hat bereits die 6. Auflage erlebt.

VII. Abtheilung.

Die Erblichkeit der guten und schlechten Eigenschaften der Constitution und des Organismus.

„Den nachtheiligsten Einfluß auf die Ehe“ — sagt Herr Dr. Eduard Reich in seinem trefflichen Werke über das eheliche Leben*) — „noch mehr auf die aus ihr hervorgehenden Kinder, üben erbliche Krankheiten. Es ist bekannt, daß es Krankheiten gibt, welche in bestimmten Familien von den Eltern auf die Kinder, Enkel, von den Onkeln auf die Neffen u. s. w. sich vererben; manchmal wird eine Generation oder eine bestimmte Anzahl von Familien-Gliedern einer Generation übersprungen, während bei anderen Gliedern die Krankheit in erhöhtem Maße sich zeigt.“

Ebenso ist es mit den Eigenschaften der Eltern, sie mögen gut oder schlecht sein. Eine Masse von Schriftstellern ist hierüber einig und Herr A. Debay hat in seiner bereits oben angeführten Schrift: Hygiène du mariage dargethan, daß die physiologische Erblichkeit eine Uebertragung der physischen Eigenschaften, sie mögen gute oder schlechte sein, auf die Nachkommen der Erzeuger ist. Indem er in seiner Hygiène de la Beauté hierauf Bezug nimmt, sagt er: „Es ist daher leicht begreiflich, welche bedeutende Rolle der Vater und die Muter in dieser Be-

*) Geschichte, Natur- und Gesundheitslehre des ehelichen Lebens von Eduard Reich, Medicinae Doctor, Kassel 1864, Krieger'sche Buchhandlung, 8.

ziehung spielen, und Vernunft und Moralität empfehlen ihnen, ehe sie sich vereinigen und den Beischlaf vollziehen, auf die Mittel der Gesundheitslehre und der Arzneikunde Rücksicht zu nehmen, welche geeignet sind, die Fehler, Unvollkommenheiten und Krankheiten zu beseitigen und zu zerstören, von welchen sie ergriffen sind. Obgleich die Erblichkeit im Allgemeinen einer Menge von Variationen und Unregelmäßigkeiten unterworfen ist, die sie sehr auffallend und manchmal sehr zweifelhaft machen, so ereignet es sich doch sehr oft, daß sich gewisse Fehler der Constitution und der Formen mit einer erschreckenden Aehnlichkeit übertragen.

Die am wenigsten wandelbaren Uebertragungen sind die des physischen Typus oder der äußerlichen Gestaltung, die der Züge und der Farbe u. s. w., woraus die Aehnlichkeit der Raçen, der Nationen und der Familie hervorgeht. Die mittägigen Völker sind im Allgemeinen von einem trocknen und galligen Temperamente; die Völker, welche das gemäßigte Clima bewohnen, sind von einem sanguinischen Temperamente und bei den nördlichen Völkern herrscht das feuchte und lymphatische Temperament vor. Diese Unterscheidung der Temperamente, welche sich nach dem Grade der Breite und nach dem Klima geltend macht, zeigt sich in Frankreich zwischen den Einwohnern der Städte des Südens, der Mitte und des Nordens.

Die Gestaltung, welche von den Dimensionen des Knochengerüstes oder des muskulären Systems abhängt, pflanzt sich sehr regelmäßig fort. Die Erblichkeit der Gesichtszüge bietet mehr Unregelmäßigkeit dar; aber wenn sie auch nicht eintritt, so begegnet man doch fast immer dem, was man Familienzug nennt.

In Athen und Korinth verewigten sich die Schönheit des Gesichts, die Eleganz der Formen und die Reinheit der Sprache in gewissen Familien. Alcibiades, der schönste und liebenswürdigste der Griechen seiner Zeit, stammte von merkwürdig schönen Voreltern ab.

Die berühmte Lais von Korinth hatte ihre Züge von ihrer Mutter geerbt.

In Sparta übertrugen die Väter auf ihre Kinder die feste Gesundheit, die männlichen Züge, die hohe Gestalt. In Rom existirten Familien, bei welchen eine große Nase, dicke Lippen erblich waren, was ihnen den Beinamen Nasones oder Labeones brachte. Bei uns sind die Spitznamen: Krummbein, Stumpfnase, Schieler u. s. w. denjenigen Familien geblieben, von welchen mehrere Mitglieder vom Vater auf den Sohn herab mit diesen Unvollkommenheiten behaftet waren.

Die Fehler der Mißgestaltung, der Verstümmelung der Monstrosität pflanzen sich oft genug fort; die Hasenscharte, die Pfinnen, die Mängel an der Aussprache, die Kurzsichtigkeit u. s. w. verfolgen beharrlich gewisse Familien und verlassen sie erst nach einer Reihe von Generationen. Die Verstümmelungen, welche die Eltern zufälliger Weise erlitten haben, setzen sich viel seltener fort; aber man führt doch einige merkwürdige Beispiele von diesen Arten der Uebertragung an. Blumenbach erzählt von einem Arbeiter, der sich zwei Finger der Hand mit einem Axthiebe abgeschlagen hatte und zwei Kindern das Leben gab, welche dieselbe Verstümmelung darboten. Man zählt Familien, deren Glieder sechs Finger haben und bei welchen fast alle Kinder mit sechs Fingern geboren worden. Die langen

und ungestalteten Ohren pflanzen sich bei einigen Familien ebenso fort wie bei anderen der große Mund u. s. w.

Die Erblichkeit der Krankheiten ist unzweifelhaft. Die Erfahrung aller Zeiten beweist, daß der Keim von gewissen Krankheiten sich mit einer trostlosen Beharrlichkeit in der Menschheit fortpflanzt. So der Rhachidismus, die Scrophein, die Schwindsucht, die Epilepsie*) u. s. w. Diese sind für Kinder, deren Eltern damit befallen sind, unvermeidlich. Die Constitution des Vaters und der Mutter pflanzt sich auf die Kinder fort, sie mögen gesund oder nicht gesund sein. Das ist eine unbestreitbare Thatsache. Und es ist nicht blos bei der Geburt, daß bei den Menschen die Reihe der Schwächen anfängt; sie steigt viel höher hinauf, mitunter auf die ersten Rudimente der Organisation. Es bestehen die Krankheiten, die Fehler, die erblichen Mißgestaltungen und des Unwohlseins in dem Schooße der Mutter.

Die Kunst kennt zahlreiche Mittel, um die Fehler der Erblichkeit zu bekämpfen, aber die zur Heilung geeignetste Zeit ist die des jugendlichen Alters.

In unserer Schrift: Hygiène du mariage**) ist diese Frage mit all der großen Sorgfalt, die sie verdient, behandelt worden. Der Leser wird darin finden, daß die physische Schönheit, diese große und kostbare Eigenschaft der menschlichen Gestalt, von allen Völkern so sehr gesucht, sich ebenso leicht fortpflanzen würde als die Fehler und

*) Reich a. a. O. ist S. 525 nicht der Ansicht, daß die Fallsucht erblich sei, erkennt aber ihre außerordentliche Ansteckungsfähigkeit an.

**) S. die obenerwähnte Uebertragung: „der Mensch und die Ehe.“

die Mißgestaltungen, wenn die eheliche Verbindung sich auf eine dem Zwecke der Natur entsprechendere Weise gestaltete, wenn die Eltern sich vor der Befruchtung gut zu benehmen wüßten und wenn besonders die Frau den Plan des Lebens und des Betragens annehmen würde, welcher in dieser Hygiène du mariage auseinandergesetzt worden ist.

Die Theorie von der kallipedischen Fortpflanzung, d. h. von der Kunst, schöne Kinder zu erzeugen, wovon dieses Werk handelt, ist klar, einfach, logisch und von einer Leichtigkeit der Ausführung, welche sie allgemein machen sollte.

Die intellectuelle Erblichkeit ist ebenso unbestreitbar als jede andere; es ist anerkannt, daß Eltern, welche mit einer guten Gehirnorganisation, mit einem natürlichen oder durch die Erziehung gebildeten Geiste versehen waren, viel eher fähige Kinder erzeugen als unwissende und dumme Eltern. Man zählt viele Familien, welche von Generation zu Generation Subjecte von großer Capacität und hoher Intelligenz geliefert haben, während man in anderen Familien Beschränktheit des Geistes, Idiotismus, Dummheit, viehische Rohheit u. s. w. von dem Vater auf den Sohn sich fortpflanzen findet.

Die Mittel, um der Erblichkeit der intellectuellen Fehler zu begegnen, finden sich in der Erziehung des Gehirns. Dieses Organ ist ebenso empfänglich für die Erziehung als die übrigen Organe des Körpers; die Uebung, welche man ihm auferlegt, modificirt oft seine Functionen. Vom phrenologischen Standpunkte aus ist das Gehirn aus 27 unterschiedlichen Organen zusammengesetzt und es handelt sich darum, durch geeignete Uebungen die Entwicklung

dieses oder jenes Organs zu begünstigen, zu steigern oder zu mildern, Letzteres durch Ruhe, den Umfang und die Energie jener zu mindern, welche zum Nachtheile der anderen anwachsen. Daher ist das geeignete Mittel zur Entwicklung eines Organs die Aufreizung seiner Functionen, und die Unterdrückung dieser Aufreizung hält seine Entwicklung auf.

Dieses ist die Basis, auf welcher die Erziehung des Gehirns beruht. Was die Aufzählung der Gehirnübungen und ihrer verschiedenen Anwendungen betrifft, so gehören sie nicht in den Bereich der gegenwärtigen Schrift; in einer besonderen gesundheitslehrlichen Abhandlung oder in einer Abhandlung über die Anwendung der Phrenologie auf die Gesundheitslehre wird man sie studiren. Der Leser wird übrigens einen kleinen phrenologischen Ueberblick am Ende dieser Schrift finden."

VIII. Abtheilung.

Die Bedeutung der körperlichen Erziehung der Jugend.

Der Mensch soll an Geist und Körper ausgebildet sein; die Schönheit des Menschen wird nicht allein durch einen schönen Körper, sondern auch durch einen ausgebildeten Geist dargestellt. Die eigentliche höhere, die wahre geistige Ausbildung kann nur in harmonischer Verbindung mit der Bildung des Körpers gedeihen.

Die Wechselwirkung der geistigen und körperlichen Ausbildung ist unverkennbar, unzweifelhaft. Der, welcher seine Muskeln oft in Thätigkeit setzt und übt, erlangt nicht blos Gesundheit und Körperstärke, sondern auch Seelengenuß, und nur der, welcher im Besitze einer vollständigen Gesundheit ist, kann auf eine hohe geistige Stufe gelangen.

Die geistige Ausbildung muß aber stets der körperlichen angemessen sein; alle Anlagen und geistigen Kräfte des Menschen müssen mit fortwährender Berücksichtigung seines körperlichen Zustandes ausgebildet werden, und es ist daher bei der Erziehung vor Allem auf die körperliche Ausbildung, auf das Heranziehen eines gesunden Körpers Rücksicht zu nehmen.

Hiezu ist hauptsächlich körperliche Uebung erforderlich, Bewegung der Muskeln, die für Erhaltung und Verlängerung des Lebens, für die Wohlgestaltung des Körpers die wohlthätigsten Wirkungen hat. Ueber die Nothwendigkeit einer entsprechenden körperlichen Ausbildung ist jetzt, so sehr sie früher vernachläßigt wurde, Alles einig. A. Debay sagt in seiner Schrift: Hygiène de la Beauté hierüber folgende wahre Worte:

„Die physische Erziehung, nämlich die gymnastischen Uebungen, welche für die verschiedenen Perioden der Jugend geeignet sind, sollten eine viel größere Berücksichtigung finden, als es gegenwärtig in den Collegien und in den weiblichen Erziehungshäusern der Fall ist. Wir werden in dem Kapitel dieses Werkes über die Gymnastik sehen, von welcher Wichtigkeit dieser Theil der Erziehung für die Entwicklung der Organe und die Erhaltung der Gesundheit ist.

Die physische Erziehung muß im Verhältniß zu dem Alter, der Constitution und der Jahreszeit stehen.

In dem ersten Alter wendet sich die Lebenskraft vorzüglich gegen den Kopf; das zweimalige Zahnen, die Bildung des Gehäuses des Gehirns, die Arbeit der Verknöcherung, die zahlreichen Aufregungen der Gehirnorgane u. s. w., das Alles trägt dazu bei, den Kopf zum Centralpunkte der Lebenskraft zu machen. Daher ist es vernünftig, diesem Zuströmen von Lebenskräften einen Abfluß zu bereiten, indem man das muskuläre System durch ebenso häufige als verschiedenartige Uebungen aufregt. Gerade das Gegentheil geschieht aber in der gegenwärtigen Erziehung. Man zwingt die Kinder zu langstündigen Studien, während welcher sie sitzen müssen, statt daß man sie spielen, springen und in voller Freiheit sich herumtreiben läßt. Man hält sie eingeschlossen, unbeweglich an die Bank gefesselt; man stachelt durch kleine Belohnungen und, indem man ihrer Eigenliebe schmeichelt, die Thätigkeit ihres Gehirns auf; mit einem Worte, man will gelehrte Kinder haben. Daher kommt es, daß der Körper hinwelkt, das Gehirn sich auf Kosten der übrigen Organe entwickelt, die Kinder hinfällig bleiben, ihre Gesundheit sich verschlimmert, heftige vorübergehende Kopfschmerzen sich einstellen, und Kopffieber, mitunter sterblich sind die Folgen dieses Erziehungssystems. Darum sagte auch ein ausgezeichneter Arzt, Verfasser eines Werkes über die physische Erziehung junger Mädchen, daß, wenn das jugendliche Alter durch seine Leichtigkeit, durch seinen liebenswürdigen Muthwillen und durch die Nothwendigkeit der Bewegung nicht unaufhörlich der Handlungsweise der Meister widerstehen würde, welche sie in eine tödtliche Ruhe schmieden,

während sie unaufhörlich und ohne alle Unterscheidung auf das Sanctuarium der Intelligenz schlagen, daß, wenn eine glückliche Unverbesserlichkeit die Erziehung der Pädagogen nicht zerstören würde, die Kindheit durch die Macht des Lernens abgestumpft werden würde, weil das Gleichgewicht der Gesundheit zerstört und weil ohne Harmonie der Organe und der Verrichtungen, welche doch solidarisch sind, jede schnelle Entwicklung eines Organs auf Kosten der anderen ein Uebel sei, vor welchem sich die Mütter und aufgeklärte Erzieherinnen bewahren müssen.

Die Vorsteher und Vorsteherinnen von Instituten sollten immer das Axiom vor Augen haben: die voreilige intellectuelle Entwicklung geschieht immer auf Kosten der Gesundheit. Eine zu schnelle Reife zieht auch ein schnelles Welken nach sich.

Es ist für jeden Physiologen einleuchtend, daß während des jugendlichen Alters die Uebung der Muskeln nothwendig ist, um dem Zuströmen der Lebenskraft gegen das Gehirn das Gleichgewicht zu halten, und daß die Thätigkeit der Muskeln in gleicher Weise zum Wachsthume aller Organe beiträgt, indem sie eine gleiche Vertheilung der Nahrungssäfte bewirkt. Man darf aber niemals aus dem Auge verlieren, daß sowohl die Glieder als der Rumpf eines nach dem anderen geübt werden müssen, denn wenn man nur dieses oder jenes Glied mit Ausschluß des anderen agiren läßt, so wird dieses Glied die Nahrungssäfte an sich ziehen und sich unverhältnißmäßig entwickeln, während die anderen Glieder schwach und still stehen bleiben. Ebenso muß auch die Uebung mit Klugheit und im Verhältnisse zu den Kräften des jungen Subjects angeordnet

werden, weil dieselbe Uebung nicht mit jedem Alter und mit jeder Constitution verträglich ist.

Je weniger das Muskelsystem in Uebung versetzt wird, desto aufgeregter ist das Nervensystem. Daher kommt es, daß die Mädchen und Frauen der Landleute, welche physischen Arbeiten hingegeben sind, von Nervenübeln sich befreit finden, während die Damen der Welt im Allgemeinen den Einflüssen der Nervenleiden bis zum Uebermaße unterworfen, oft mit Hysterie und mit Krämpfen behaftet sind. Diese beiden letzteren Leiden sind sehr gemein, namentlich unter den den religiösen Gemeinschaften angehörigen Frauen.

Wenn unter den Landbewohnern und unter den halbcivilisirten Völkern nicht so viele mißgestaltete, schwache und kränkliche Wesen existiren wie in großen Städten, so kommt es daher, weil die Kinder nicht einen großen Theil des Tages hindurch eingekerkert und zum Sitzen in engen Räumen gezwungen sind; es kommt daher, weil sie in der Sonne laufen und auf freiem Felde arbeiten; es kommt daher, weil sie eine reine Luft athmen und weil man ihr Muskelsystem übt, während man ihren Kopf in Ruhe läßt.

Aus dem Gesagten geht hervor, daß die Wohlthaten der physischen Erziehung unbestritten sind und daß das ganze Geheimniß dieser Erziehung darin besteht, die Organe in der Weise zu üben, daß alle zusammen einer entsprechenden Thätigkeit und der Lebenskraft sich erfreuen, welche ihnen nothwendig ist, um ungestört zur vollständigsten Entwicklung zu gelangen.

Herr Julien aus Paris hat in einem vortrefflichen Werke über die praktische Erziehung der Jugend ein analytisches und synoptisches Tableau aufgestellt, in welchem

sich die physische und moralische Erziehung Jahr für Jahr von der ersten Kindheit an bis zum 26. Jahr verzeichnet findet. Wir können die intelligenten Väter und Mütter nicht genug auffordern, dieses Werk, welches ihnen von sehr großem Nutzen sein wird, zu Rathe zu ziehen.

Der Schlaf.

Der Schlaf, welchen die Alten unter der Benennung Morpheus vergöttert hatten, verdiente sehr wohl die Ehren, die ihm die Dichter des Alterthums erwiesen.

„In der That", sagt ein Philosoph, „raubt dem „Menschen den Schlaf und die Hoffnung und er wird „das unglücklichste Wesen sein, welches existirt."

Der Schlaf kann, physiologisch genommen, eine Zeit der Ruhe sein, während welcher die Natur die nervösen Kräfte wiederherstellt, welche das Wachen genommen hat. Die ermüdeten Glieder ruhen aus und die Muskeln erhalten ihre frühere Energie wieder; Ernährung und Assimilation werden thätiger, der Umlauf und die Respiration sind modificirt, mit einem Worte ein guter Schlaf bewirkt eine Wiederherstellung des Körpers.

Die Dauer des Schlafes darf für die Kindheit 8—10 Stunden, für die Jugend 7—8 Stunden sein. Der Mann sollte niemals weniger als 6 und nicht mehr als 7 Stunden schlafen*).

---

*) Bei angestrengter körperlicher oder geistiger Thätigkeit darf der Schlaf etwas länger, bei anstrengungslosem Leben soll er etwas kürzer währen. Hartmann in seiner Glückseligkeitslehre für das

Ein zu kurzer Schlaf stellt die Verluste, welche das Wachen erzeugt hat, nicht genügend her; die Functionen ermatten und wenn dieser Stand der Dinge fortgesetzt wird, so gibt es eine fortschreitende Entkräftung. Ein zu langer Schlaf schwächt die Lebensthätigkeit, er ermattet den Körper, verdummt das Individuum und kann, wie man Beispiele anzuführen vermag, die geistigen Eigenschaften schwächen.

Die natürliche Zeit zum Schlafe ist die, wenn die Sonne unsere Hemisphäre verlassen hat. Diese Ordnung ist fast immer durch die Gebräuche der Welt umgekehrt und, obwohl man darüber spottet, eine Ursache, welche die Gesundheit schwächt und das Leben abkürzt.

Der Schlaf ist um so erquickender, je ruhiger und je tiefer er ist.

Die Bedingungen eines ruhigen und stärkenden Schlafes sind folgende: eine körperliche Thätigkeit während des Tages, eine von leicht verdaulichen Gegenständen zusammengesetzte Abendmahlzeit. Das Abendessen muß immer einige Stunden vor dem Schlafengehen statthaben.

Wenn man in das Schlafzimmer eintritt, muß man mit seinen Kleidern alle Sorgen, alle Widerwärtigkeiten und alle Erinnerungen des Tages ablegen; denn wenn sie den Schlaf stören, so ist die Ruhe nicht vollkommen; im Gegentheile wird mit dem Frieden des Herzens und der Heiterkeit der Seele der Schlaf eine wesentliche Stärkung sein.

---

menschliche Leben (7. Aufl., Leipzig 1865, Geibel) sagt S. 115: „Kinder bis zum 7. Jahre läßt man schlafen, so lange sie wollen. Von da an bis zum 12. Jahre brauchen sie 10, 9, später 8 Stunden."

Da das Schlafzimmer der Ort ist, wo man den größten Theil der Zeit hinbringt, so muß es geräumig, wohl gelüftet, von einer mehr niederen als hohen Temperatur, von aller Feuchtigkeit, von allen üblen Gerüchen, von jedem Parfüm und besonders von Blumen frei sein, weil die Blumen sich des Oxygens oder der Lebensluft bemeistern und Kohlensäure verbreiten. Die Fenster des Schlafzimmers müssen einen großen Theil des Tages hindurch geöffnet sein.

Ein den Regeln der Gesundheitslehre entsprechendes Bett besteht aus einem Strohsacke, einer Roßhaarmatratze, aus einem Kopfpolster, einem Kopfkissen, einem Kopfpfühl, aus 2 Tüchern, welche wenigstens alle 14 Tage gewechselt werden müssen, und aus einer oder mehreren wollenen Decken, je nach der Jahreszeit.

Die Federbetten, die Eiderdunen seien verbannt, besonders von den Betten der jungen Personen; denn die Hitze, welche sie entwickeln, kann bei ihnen wollüstige Träume erzeugen*).

---

*) Hartmann in seiner erwähnten Glückseligkeitslehre läßt zwar die Federbetten zu, meint aber doch, daß auch für den Winter unsere gewöhnlichen Federbetten wärmer seien, als sie sein sollten. Auch er nimmt Matratzenunterlage für Kopf und Körper zu jeder Jahreszeit, als Zudecke für den Winter aber ein feines und leichtes Federbett an. In Beziehung auf etwas, was sehr häufig vernachläßigt wird, sagt er S. 113, daß es sehr wichtig sei, darauf zu halten, daß die einzelnen Bettstücke freigelegt und vollständig ausgelüftet werden.

„Man denkt nicht daran,“ sagt Hartmann, „wie große Mengen gasartiger Ausdünstungsstoffe in den vielen Stunden der Nacht die Bettstücke durchziehen und wie sehr sie sich darin von Nacht zu

Die Gewohnheit hat einen großen Einfluß auf die Wiederkehr und die Dauer des Schlafes. Wir rathen immer, sich bald niederzulegen und früh aufzustehen, denn die Nacht ist durch die Natur als Zeit der Ruhe bezeichnet und deshalb ist der Morgen der frischeste Augenblick des Tages, derjenige, wo man, wenn ein heiterer Himmel ist, in das Freie gehen und seiner Lunge eine reine Luft zum einathmen geben kann.

Die Morgenluft stärkt, die Abendluft, welche mit dichten Ausdünstungen erfüllt ist, stellt sich als viel weniger rein dar. Für den Mann, welcher in einem süßen Schlafe gelegen, ist der Morgen das prachtvolle Erwachen der Natur, dem er gerne beiwohnt, es ist, wie Hufeland sagt, der Augenblick, wo die Ideen viel klarer, die Arbeit der Gedanken viel leichter ist. Der Mensch erfreut sich nie des Gefühls seiner Existenz in so vollem Maße als an einem schönen Morgen und derjenige, welcher einen solchen schönen Augenblick nicht benützen kann, verliert die Jugend des Lebens."

Wie wenige Menschen außer den Landleuten genießen das Entzücken, das wonnige Gefühl, welches ein heiterer Morgen in die Brust des Menschen gießt. Den Städtebewohnern ist es größtentheils fremd, denn spät zur Ruhe gegangen, müssen sie erst am Morgen noch der Natur den schuldigen Tribut abtragen und in den Tag hinein schlafen.

Nacht anhäufen, wenn nicht den Tag über die freie Luft darüber und hindurch streichen kann. Außerdem legt man sich jeden Abend, auch bei aller übrigen Reinlichkeit, doch in einen Dunstkreis alter Auswurfsstoffe.

Der Schlaf bei Nacht, besonders vor Mitternacht, ist auch viel stärkender als der bei Tag, denn der bei Tag wird durch das Licht, die Wärme, das Geräusch auf den Straßen und im Hause gestört und ist mehr ein schwächendes Schlummern als ein stärkender Schlaf zu nennen.

Das nächtliche Wachen bei künstlichem Lichte, besonders bei Gasbeleuchtung schwächt die Augen und fordert weit mehr Anstrengung als die Arbeit des Tages, weil die erweckenden Einflüsse des letztern fehlen.

Ein genügender, stärkender Schlaf bei Nacht ist mithin eine wesentliche Bedingung der Gesundheit und der Schönheit, und wenn sich unsere städtischen Schönen mit Aufmerksamkeit nach einem späten Aufstehen im Spiegel betrachten, dann werden sie von der Wahrheit durchdrungen werden, daß der Schönheit das verlängerte Wachen bei Nacht und der Schlaf bei Tag ungemein nachtheilig ist.

Das durch keinen naturgemäßen Schlaf gestärkte und erfrischte Leben führt Abmagerung, Schwäche, Wassersucht, Abzehrung und Fieber der gefährlichsten Art herbei, wenn nicht ebenso schlimme oder noch schlimmere Dinge, wie Schwärmerei, Seelenqual und Wahnsinn.

Das Schlafen muß liegend geschehen, und der Schlaf im Sitzen mit vorwärts gebeugtem oder gar auf etwas aufgelegtem Kopfe ist sehr nachtheilig für die Gesundheit und sogar höchst schädlich für solche Leute, die zu Kopf- und Brustkrankheiten, Kopfschmerz, Schwindel, Augenentzündungen, Bluthusten, Lungensucht u. dgl. Anlage besitzen, weil es den Andrang des Bluts gegen Brust und Kopf vermehrt.

Der Mensch kann auf dem Rücken oder auf der einen oder der andern Seite liegen; immer auf derselben Seite

zu liegen ist nicht rathsam, ebenso das Liegen auf dem Rücken, weil dieses Veranlassung zu aufregenden Träumen gibt. Das gesundeste Liegen ist das auf der rechten Seite. Auf dem Bauche liegend, oder mit über die Brust oder unter den Kopf gelegten Armen darf man durchaus nicht schlafen, und wenn sich auf einer Seite des Körpers ein vorzüglich schwacher Theil befindet, so hat man meistens auf der entgegengesetzten Seite zu schlafen, damit nicht der Andrang des Blutes nach der schwachen Stelle stattfinde, was Anschwellungen, Verstopfungen, Geschwüre, Blutungen u. s. w. zur Folge haben könnte. Die Lage des Körpers im Schlafe muß eine horizontale, nur die Stelle, auf welcher der Kopf liegt, darf etwas erhaben sein.

Der Naturmensch schläft tief, fest, ohne Bewußtsein; deutliche Träume kommen ihm erst gegen das Ende des Schlafes und sind größtentheils angenehm. Der verfeinerte Mensch hat einen leisen, vielfach von Träumen beunruhigten, weniger stärkenden Schlaf. Je tiefer und fester ein Schlaf ist, um so leichter geht das Athmen, der Blutumlauf, die Absonderung und Verdauung, die Assimilation, die Ernährung und das Wachsthum vor sich, um so gleichmäßiger und stärker sind alle Functionen der Organe, und nach einem stärkenden Schlafe werden die Sinne schärfer, die Muskeln kräftiger und der Appetit lebhafter sein.

So heilsam ein stärkender Schlaf für die Gesundheit und Schönheit des Menschen ist, so nachtheilig ist für sie ein Uebermaß des Schlafes oder die Schlaflosigkeit. Ersteres macht träge und schwach; der Körper wird aufgedunsen, unbehülflich, die Gesichtszüge werden plump, verfinstern sich, die Seele wird dumm.

Die Schlaflosigkeit ist ein höchst gefährlicher Feind der Gesundheit und der Schönheit, denn dadurch, daß der Körper die durch den Schlaf zu erhaltende Stärkung und Erneuerung der Lebenskräfte nicht erhält, wird er welk, matt, zehrt ab, erlahmt und wird schwach gleich dem Geiste.

Nichts raubt die Schönheit schneller als Schlaflosigkeit. Sie zu beseitigen ist nächst diätetischer Lebensweise das beste Mittel: starke, vermehrte Bewegung in freier, frischer Luft, vermehrte Uebung der Körperkraft und überhaupt Beseitigung ihrer Ursachen, wo diese ergründet werden können. Alle schlaferzeugenden Mittel, alle Opiate und dergl. sind der Gesundheit und der Schönheit höchst nachtheilig.

Das Schlafen nach Tische ist der Gesundheit nicht zuträglich, es macht träge und verdüstert den Geist. Nur in sehr heißen Gegenden oder nach starken körperlichen oder geistigen Anstrengungen ist dasselbe zulässig und im Alter vorgerückte oder schwächliche Personen dürfen sich demselben, jedoch nur auf kurze Zeit hingeben.

Wenn die Natur nicht das Bedürfniß des Schlafs dringend zu erkennen gibt, soll man sich ihm nicht hingeben, sondern denselben bei Tage nach Möglichkeit bekämpfen.

IX. Abtheilung.

Ausbildung der Sinne.

Der Mangel, das Fehlen eines Sinnes beeinträchtigt die Schönheit, und Mangelhaftigkeit eines der Sinne erzeugt einen übeln Eindruck und hebt den Begriff der Schönheit fast vollständig auf. Ein Mensch, der schlecht sieht, übel hört u. s. w., kann den schönen Menschen nicht beigezählt werden, denn zur vollendeten Schönheit ist die vollständige Ausbildung der Sinnesorgane nothwendig.

Der Ausbildung der Sinne haben deutsche Schriftsteller bisher keine besondere Aufmerksamkeit gewidmet; hören wir daher was Herr A. Debay in seiner Hygiène de la Beauté hierüber sagt.

„Die Ausbildung der Sinne," sagt Debay, „ist ein wesentlicher Theil der physischen und moralischen Erziehung; denn, wenn die Sinne die Werkzeuge für unsere geistigen Fähigkeiten sind, so werden sie um so mehr entwickelt und es wird die Sphäre ihrer Fähigkeiten um so weiter ausgedehnt werden müssen. Man weiß, daß ein, eines seiner Sinne beraubtes Individuum vollständig jener Eindrücke beraubt ist, welche sich an diesen Sinn knüpfen. Der Blinde ist des Eindruckes beraubt, welchen das Licht und die Farben machen; der Taube ist in demselben Falle bezüglich der Töne u. s. w. Wenn man die Wohlthaten der muskulären Gymnastik anerkannt hat, so kann man jene der Sinne nicht verkennen, und es ist nothwendig, daß man für die Sinnesorgane das thut, was für die

Bewegungsorgane geschieht. Wir sprechen daher in Kürze von der speciellen Erziehung, welche jedem Sinne gebührt.

Der Sinne sind, wie bekannt, fünf: „das Gefühl, der Geschmack, der Geruch, das Gesicht und das Gehör.“ Durch ihre Vermittlung setzt sich der Mensch in Beziehung mit der Außenwelt, und er wird durch sie über das benachrichtigt, was er fliehen, oder was er suchen soll. Ihr Geschäft ist daher, dem Gehirn die Eindrücke zu übermitteln, welche sie empfangen haben, damit dieses sie aufnehme.

Diese Aufgabe ist eine zusammengesetzte; zunächst ist sie ein Eindruck, dann Uebertragung und endlich Aufnahme selbst.

Der Gelehrte Virey sagt:

„Unsere fünf Sinne stehen zwischen dem Organe des „Denkens und dem der Zeugung, welche die beiden Pole „des Menschen repräsentiren. Gott oder die unbekannte „Macht, welche der Gipfel oder die Vervollkommnung „der Seele ist, und die Erzeugung oder die schöpferische „Natur, welche die Vollendung des Körpers bildet, stehen „diesen beiden Extremen vor. Diese sieben Organe sind „die sieben Saiten des Stimmstockes der menschlichen Organisation, und ihre Akorde bilden die schönste Harmonie. „Das höchste Organ gibt den stärksten Ton, der Sinne „niedrigster, das Gefühl gibt den schärfsten Ton u. s. w.“

„Unsere geistigen Fähigkeiten sind um so vollständiger, „je mehr alle unsere Sinne eine in vollständigem Verhältnisse stehende Uebereinstimmung bewahren. Ein übel gestaltetes Auge, ein schlechtes Gehör, bringen dem Gehirn „falsche Eindrücke zu und verhindern die richtige Auffassung „des Geistes. Ein Auge, ein Ohr können für sich allein

„sehr gut sein, allein, wenn ihre zusammenwirkenden Mus-„keln von ungleichen Kräften sind, so werden das Gehör „und das Gesicht falsch sein.“

Je tiefer ein Sinn steht, je mehr seine Function eine thierische ist, um so mehr sind die Vergnügungen, welche er erzeugt, materieller Natur, und dagegen sind jene Vergnügungen um so reiner, je höher die Sinne stehen. Das Gesicht und das Gehör stehen in den directesten Beziehungen zu dem Geiste und sie allein vermitteln die Eindrücke, welche uns die Kenntniß des Schönen und Erhabenen gibt. Der Geschmack und der Tastsinn, welche die letzte Note in dem Stimmstock des Körpers bilden, sind die Organe der Sinnlichkeit.

Der Geruch ist der intermediäre Sinn, er reiht sich an die höheren Organe durch die Uebertragung der lieblichen Gerüche an, welche die Einbildungskraft steigern, wie der Weihrauch in den Tempeln, er neigt sich zu den niedern Sinnen durch die Uebermittlung der Gerüche, welche die Sinnlichkeit steigern.

Das Gefühl, der Tastsinn, unter allen Sinnen der allgemeinste, hat eine doppelte Bedeutung, sowohl für das organische Leben, als für das beziehungsweise. Der Eindruck durch das Gefühl hat seinen Sitz in dem nervösen Elemente der Haut, und es ist ganz natürlich anzunehmen, daß, je reiner und gesunder die Haut ist, desto leichter der Eindruck des Gefühles sein wird. Das Gefühl ist der erste der Sinne, welcher in Thätigkeit tritt; das Kind empfängt, wenn es geboren wird, die Eindrücke der Atmosphäre und der umgebenden Gegenstände, es sieht durch das Gefühl und den Instinkt der Ernährung.

Ist es für die Gesundheit nützlich, den Körper an atmosphärischen Wechsel zu gewöhnen, so ist es nicht weniger für die Künste und Wissenschaften erforderlich, auch den Fingern ihr Gefühl zu erhalten; je mehr dieses entwickelt sein wird, desto mehr wird der Sinn Hilfsquellen darbieten. Der Tastsinn ist der sicherste der Sinne, und man erzählt eine Menge von außerordentlichen Thatsachen bezüglich der Genauigkeit dieses Sinnes.

Der blinde Saunderson, Professor der Mathematik zu Cambridge, unterschied zwischen mehreren Münzen die falsche, welche man darunter gelegt hatte.

Ein blinder Bildhauer modellirte mit einer vollständigen Aehnlichkeit die Statue des großen Cosmus und machte in gleicher Weise die Statue des Papstes Urban VIII. und des Herzogs von Bracciani in Gips.

Der blinde Kersting hatte seinen Tastsinn so vervollkommnet, daß er mit Hülfe der Finger las und sich damit unterhielt zu gärteln, die Bäume zu beschneiden und zu pfropfen, und zwar auf eine ganz tadellose Weise.

In unsern Tagen hat Herr Montal, der von Geburt ein Blinder war, die erste Stelle unter den Instrumentenfertigern eingenommen, und die Ausstellung in London verlieh ihm eine Medaille, der Präsident der französischen Republik aber lohnte diesen bemerkenswerthen Künstler dadurch, daß er ihn zum Ritter der Ehrenlegion ernannte.

Die Uebungen des Tastsinnes können sich auf verschiedene Weise vollziehen lassen, als: mit verbundenen Augen verschiedene Gegenstände zu erkennen, indem man sie berührt; Münzen zu unterscheiden, das, was man uns mit einem Bleistift in die hohle Hand schreibt, zu verstehen; correct zu schreiben; aus Erde oder aus Wachs zu formen;

seine Feder vollständig zu schneiden; mittelst Reliefletttern zu lesen; die Umschriften von Münzen und Medaillen zu lesen; das Laub der verschiedenen Bäume zu unterscheiden; alle Arten von Stoffen zu erkennen und zu bezeichnen und ihre Farbe anzugeben; unter einer großen Menge von Papierblättern diejenigen zu bezeichnen, welche unbeschrieben, beschrieben oder bedruckt sind; den Grad der Kälte oder Wärme nach dem Thermometer zu bestimmen; endlich eine Menge anderer Uebungen, welche durch den Geist, den Ort und die Umstände bestimmt werden. Diese Uebungen können spielend gemacht werden und sie erfordern nur einen erfindungsreichen Meister.

Der Geschmack ist eine Art des Fühlens; er gleicht der vorgeschobenen Schildwache des Magens, die Alles, was diesem Organe günstig ist, durchläßt, und den Zutritt dem verweigert, was schädlich sein könnte. Das Gefühl und der Geschmack sind zwei wesentlich erhaltende Sinne und mit einander verbunden; denn der eine wäre ohne den andern unvollständig.

Der Geschmack erfordert, um sicher und zart zu sein, die vollständige Entwicklung und die Integrität aller Theile, welche die Geschmackswerkzeuge bilden. Die Gesundheitslehre für ihn schreibt den Ausschluß aller Substanzen vor, welche die Zunge oder die Mundschleimhäute aufregen oder beschädigen, ihre Sensibilität erregen oder vermindern können; mit einem Wort, alle Substanzen und Gewohnheiten, welche die Speichel-Ausscheidung vertrocknen oder verschlimmern können, wie z. B. der Mißbrauch von aufregenden Gerichten, von weingeistigen Getränken, der Tabakpfeife, des Opiums u. s. w.

Die Verdorbenheit des Geschmackes ist fast immer das Symptom einer Affection des Magens und des Nervensystems. Die von Magen- und Nervenübeln befallenen Personen, die bleichsüchtigen Mädchen, haben den Geschmacksinn nicht mehr in normalem Zustande.

Wenn sich die Zunge mit einem unreinen Ueberzug bedeckt zeigt, ist der Geschmack verdorben. Der Mißbrauch von gummihaltigen Getränken und von Opiaten stumpft den Geschmack ab, dagegen wecken ihn scharfe und tonische Getränke auf, ebenso wie Gewürze und aufregende Gerichte.

Der Geschmacksinn erlangt seine Vollständigkeit erst gegen das mannbare Alter; von da an muß man, um ihn zu erhalten, alle Ursachen entfernen, welche ihn verschlimmern oder entarten könnten. Was die Vorliebe des Geschmackes für diese oder jene Säure betrifft, so folgt jedes Individuum seiner Natur, seinem Geschlechte, seinem Alter, seinem Temperamente und seinen Gewohnheiten, und daher kommen die ungeheueren Unterschiede im Geschmacke. Ohne auf diese Frage tiefer einzugehen, werden wir ganz einfach bemerken, daß im Allgemeinen die Kinder die Süßigkeiten aufsuchen, daß die Männer die starken und tonischen Substanzen vorziehen, und daß die Frau einen eigenthümlichen veränderlichen und manchmal bizzaren Geschmack hat.

Der Geruch ist ein Sinn, welcher sich unmittelbar an den Geschmack anreiht. Ohne ihn würde man nichts von Wohlgerüchen, von Gerüchen, Aroma und Düften der verschiedenen Nahrungsmittel wissen. Dieser Sinn, welcher auf Entfernungen die guten oder schlechten Eigenschaften von Substanzen anzeigt, ist bei den Thieren außer-

ordentlich entwickelt und die Menschen im wilden Zustande besitzen ihn in viel schärferer Weise, als die Menschen in civilisirtem Zustande. Mehrere reisende Physiologen haben die Beobachtung gemacht, daß die Nasenlöcher und das ganze zum Geruche gehörige System bei den Wilden des nördlichen Amerika eine große Entwicklung darbietet, ebenso auch bei den Aethiopiern, welche dafür gelten, daß sie einen sehr feinen Geruch haben.

Der Geruch hat seinen Sitz in den Geruchsnerven, deren Ausgangspunkt im Gehirn ist. Diese Nerven laufen durch ein gesiebtes Knochenblatt eines kleinen Knochen (Ethmoïde), der auf dem Boden des Craniums liegt, und vereinigen sich mit den schleimabsondernden Membranen, welche das Innere der Nasenhölungen bekleiden. Die Gerüche sind nichts anderes als unendlich feine Bestandtheile der riechenden Körper, welche durch die Verflüchtigung entwischen und sich der Schleimhaut der Nase nähern; dann gerathen die Geruchsnerven in Vibration und übermitteln den Eindruck dem Gehirne. Dieses ist der Mechanismus des Geruchsorgans und des Empfanges der Gerüche.

Der Gebrauch der Parfümerien findet sich bei allen Völkern vor, und hauptsächlich bei den Orientalen. Der Mißbrauch der Wohlgerüche entnervt und verweichlicht, er ist es, welcher die Sklaverei und die Erschlaffung gewisser Völker Asiens erklärt. Nichts berauscht so sehr, als gewisse Wohlgerüche.

Der theilweise Verlust des Geruches kündigt immer eine Alteration der Schleimhäute und der Vegetation auf der Oberfläche dieser Membranen an, einen Polyp, ein Geschwür u. s. w.

Die Anosmie, oder der vollständige Mangel an Geruch, kommt von einer Verletzung des Gehirns oder von der Erschlaffung der Geruchsnerven her. Die Vorschriften der Gesundheitslehre sind bezüglich des Geruches fast dieselben, welche es für den Mund sind. Man muß vorzüglich den Frauen empfehlen, von den Parfumerien keinen Gebrauch zu machen und nicht immer in einer von penetranten Gerüchen geschwängerten Atmosphäre zu leben, denn unaufhörliche Aufregung ermattet die Geruchsnerven und endigt damit ihre Sensibilität zu vernichten.

Das Gehör ist auch ein Theil des Gefühles.

Der innere Bau des Ohres ist sehr complicirt und man findet die Beschreibung des Mechanismus des Gehörs in allen physiologischen und acustischen Abhandlungen. Die Membrane, welche das Werkzeug begleitet, das man Ohrtrommel (Trommelfell) nennt, ist ein Anhängsel der Haut, auf welchem sich die Gehörsnerven verbreiten; die Schwingungen der Luft berühren diese Membrane und sind die direkten Anreger des Gehörs.

Man hat mit Wahrheit gesagt, daß das Gehör ein außerordentlich geselliger Sinn sei, denn durch seine Vermittlung theilt sich der Mensch seinesgleichen mit, bildet er sich aus und vervollkommnet sich in scenischen Künsten. Das Gehör hat der Musik die Entstehung gegeben. Je zarter dieser Sinn ist, um so mehr ist er geeignet die leichten Nüancen einer Vokalmelodie aufzunehmen und den Reichthum der instrumentalen Harmonie zu erfassen.

Die mächtigsten Leidenschaften erheben sich bei den Accenten des Enthusiasmus, und die rührendsten Aufwallungen und süßesten Freuden der Hoffnung erwachen bei

dem Tone einer Laute. Der Taube bleibt ganz regungslos bei all' diesem Geräusche der Liebe, des Ruhmes und der Begeisterung.

Die Alten hatten die bedeutungsvolle Rolle vollkommen begriffen, welche das Gehör in unserer Organisation spielt, und sie bedienten sich der Musik, um die Aufregungen der Seele zu beruhigen und die Krankheiten des Körpers zu bekämpfen. Der Leser wird in unserm Werke: „Mystere du sommeil et du magnetisme animal“ zahlreiche Thatsachen über den Einfluß der Musik und des Wortes finden.

Der Fehler des Gleichgewichts in den Functionen des Gehörs ist häufig die Ursache von dem, was man falsches Gehör nennt; die Krankheiten des Ohres, welche das Gehör alteriren, sind zahlreich und erfordern eine specielle Abhandlung.

Die Vorschriften der Gesundheitslehre sind bezüglich der Erhaltung des Gehörs, sich gegen direkte und indirekte Aufregungen zu wahren, welche die Membranen verletzen könnten, die im Gehörgange sich befinden, heftige Berührungen mit dem Ohrlöffel, aufregende Flüssigkeiten, Zugluft, plötzlichen lärmenden Schall, heftiges Geräusch zu vermeiden, Explosionen, deren Stärke das Trommelfell und die Schleimhäute des Ohres zerreißen oder bluten machen könnte, auszuweichen. Die Reinlichkeit des Ohres ist eine Bedingung der Gesundheit, allein man muß sich dazu des Ohrlöffels mit Leichtigkeit bedienen, ihn nicht zu tief eindringen lassen und niemals lange damit kratzen, denn dieses Manöver kann, wenn es oft wiederholt wird, Verletzungen verursachen, deren Folge die Taubheit sein kann, und, wohl zu merken, die Taubheit ist unter allen

Uebeln jenes, welches den Menschen am meisten betrübt und das Leben mit Bitterkeit und Traurigkeit erfüllt.

Die Ausbildung des Gehörs liegt ganz allein in der Gewohnheit des Rhytmus, denn der Rhytmus ist die Universalharmonie, er ist der Typus der Bewegungen des Lebens. Das Klopfen des Herzens, das Ein- und Ausathmen, die Bewegung von der Stelle, aller freiwilligen und unfreiwilligen Bewegungen des Menschen, sind einer rhytmischen Regelmäßigkeit unterworfen. Das Lesen, das Deklamiren, der Gesang, die Musik sind die Ausbilder des Gehörs.

Das Gesicht ist ein Sinn, welcher der Herrschaft des Willens unterworfen ist. Unter allen Sinnen liegt dieser der Seele am nächsten und er spiegelt alle Eindrücke derselben ab. Das Auge funkelt bei der Freude, und verschleiert sich bei der Traurigkeit. Die Macht dieses Sinnes offenbart sich bei dem Auge des Astronomen, der sich in die Unendlichkeit des Himmels vertieft und dem Laufe der Planeten folgt, im Auge des Naturforschers, welcher das Insekt mikroskopisch analysirt und die winzigsten Einzelnheiten auffindet.

Die Einrichtungen und der Mechanismus des Gesichtssinnes sind sehr complicirt.

Das Netzhäutchen im Auge, oder die Membrane, welche durch das Aufgehen des Sehnervs gebildet wird, ist dessen Sitz. Alle physiologischen und physikalischen Abhandlungen geben Erklärungen über seine Zusammenstellung und seinen Mechanismus, und wir beschränken uns darauf zu sagen, daß das, was das Gesicht aufregt, das Licht ist, welches, nachdem es durch verschiedene Materien, die im Auge enthalten sind, (die Kristallfeuchtigkeit, die wässerige

Feuchtigkeit, die Glasfeuchtigkeit) gebrochen wurde, auf das Netzhäutchen fällt und darauf den Eindruck entwickelt, welchen die Sehnerven dem Gehirne übermitteln.

Unter allen Sinnen ist keiner so sehr dem Irren unterworfen als das Gesicht; oft glaubt man zu sehen, was nicht ist und man sieht sich gezwungen zu andern Sinnen seine Zuflucht zu nehmen, um die optischen Täuschungen zu berichtigen. Es ist daher sehr nützlich die Augen der jungen Leute zu üben, um ihnen einen sicheren Blick zu geben, und nachfolgend theilen wir einige Uebungen mit, welche man sie ausführen lassen kann.

Zunächst wird man sie daran gewöhnen, in der Ferne jeden Gegenstand zu erkennen, sei es auf dem Felde, sei es durch die Fensterscheiben des Zimmers. Nachdem sie das Ganze eines Gesichtspunktes wohl geprüft haben, läßt man sie die Augen abwenden und verlangt die Beschreibung der Einzelnheiten; dann wird man sie üben, auf den ersten Blick die Höhe eines Baumes, die Breite eines Flusses, eines Grabens und die Entfernung eines Punktes von einem andern zu bestimmen. Die Irrthümer werden Anfangs sehr häufig sein, allein man wird sie mittelst geometrischer Instrumente verbessern.

Man kann sie auch darin üben, aus der Ferne das Gewicht eines Körpers, dann seine Form, seinen Umfang und Natur zu beurtheilen und von ihnen, so gut es geht, die Conturen und Krümmungen eines Baches, eines Flusses zeichnen lassen, um sie dann nach einer geographischen Karte zu verbessern. Der Vervielfältigung dieser kleinen Uebungen, welche sowohl im, als außer dem Hause, an jedem Tage und bei jedem Schritte vorgenommen werden können, steht nichts im Wege und die Intelligenz der Er=

zieher und der Eltern wird die Einzelnheiten vervollständigen, welche wir hier nicht alle geben können.

Der Gesichtssinn muß aufmerksam überwacht werden und zunächst in der Kindheit, weil er sehr leicht fehlerhafte Gewohnheiten annimmt. Man weiß, daß, wenn die Wiege des Kindes gegen das Licht gerichtet ist, sein Auge geradeaus blickt, daß aber, wenn das Licht schräg einfällt, das Kind nach der Seite blickt und leicht schielend werden kann. (In der Hygiène du visage siehe das betreffende Kapitel über die Mängel des Gesichtssinnes.)

Die Gesundheitslehre für das Auge besteht darin, die Reinlichkeit zu erhalten und Alles das zu vermeiden, was demselben schädlich sein kann, z. B. den Rauch, den Staub, das zu grelle Licht, die tiefe Finsterniß, die bei Licht zu lang fortgesetzte Arbeit, überhaupt die auf mikroskopische oder kleine Dinge gerichtete Arbeit. Die tägliche Arbeit bei einem sehr starken und flackernden Licht ermüdet das Auge sehr, weil jede Oscillation das Auge zwingt, seinen Focus zu verändern. Man muß die Arbeit auf der Stelle unterbrechen, sowie man ein Prickeln oder Stechen merkt, und thut man dieses nicht, so setzt man das Auge verschiedenen Krankheiten aus, welche oft sehr schwierig und fast immer der Schönheit des Auges nachtheilig sind. Die weiße Flamme ist die, welche am meisten ermüdet; dann kömmt die rothe Flamme, und unter allen Umständen muß man ein gleichbleibendes, sanftes und ruhiges Licht vorziehen. Das schnelle Uebergehen von tiefer Finsterniß zu lebhaftem Lichte und umgekehrt ist dem Auge sehr nachtheilig und man darf diesen Uebergang nur nach und nach bewerkstelligen. Der Tag zeigt uns durch seine beiden Dämmerungen, des Morgens und Abends, an, daß in der

Natur nichts sich überstürzt, und diesem Beispiele müssen wir folgen.

Je weniger man die Augen übt, um so weniger Kraft erlangen sie und die Brillen, weit entfernt sie zu stärken, schwächen sie im Gegentheil. Es ist den jungen Leuten zu rathen von denselben keinen Gebrauch zu machen, wenigstens nicht bei einer Kurzsichtigkeit im geringen Grade. Wir wiederholen als Zusammenfassung des vorhin Gesagten, daß das Uebermaß in der Uebung, wie das Uebermaß in der Ruhe eines Sinnes, dessen Functionen schwächt und entartet. Die verlängerte Ruhe steigert die Empfänglichkeit der Sinne auf einen krankhaften Grad; das Ohr, welches an ein tiefes Stillschweigen gewohnt ist, findet sich durch die gewöhnlichsten Töne verletzt. Die zu große Thätigkeit der Sinne, ihre übertriebene und zu lange fortgesetzte Aufregung zerstört ihre Feinheit und stumpft sie ab, und wie die Individuen, welche Mißbrauch von Gerichten mit haut goût, von starken Liqueuren, machen, damit endigen, daß sie die aufregendsten Gerichte für fad und die stärksten Getränke für schwach halten, so geht es mit den Sinnen.

Die Gesundheitslehre der Sinne hat nicht allein ihre Erhaltung zum Zweck, sondern sie ist auch berufen zu ihrer Ausbildung beizutragen, denn die Ausbildung entwickelt sie und gibt ihnen eine viel sicherere Handlungsweise. Je größer die Zartheit der Sinne ist, um so ausgedehnter ist das Leben der Beziehungen.

Die Mittel und Modifikationen der Gesundheitslehre, welche geeignet sind, die Sinnesorgane zu vervollständigen, sind ausführlich in den verschiedenen Artikeln unserer Werke

auseinandergesetzt, welche sich besonders mit diesen Organen befassen.“

Das Auge ist der Spiegel der Seele; offenes Auge, — reine Seele, gutes Gewissen. Zur Stärkung des Auges ist kaltes Wasser das beste Mittel, und so wie das Auge im geringsten leidet, müssen die Waschungen mit kaltem Wasser den Tag hindurch öfter wiederholt werden. Namentlich sind hiebei die Ecken der Augen, die Thränenwinkel vorzüglich zu bedenken, und das Waschen und Reiben hinter den Ohren hat sehr wohlthätigen Einfluß auf die Gesichts- und Gehörsnerven.

Eine verkehrtere Mode als die gegenwärtig unter jungen Leuten männlichen Geschlechts herrschende, die Mode Augengläser, Brillen, Stecher u. s. w. zu tragen, kann kaum gefunden werden. Die jungen Leute stellen sich kurzsichtig, halbblind und glauben dadurch schön und interessant zu erscheinen. Eine größere und verderblichere Thorheit gibt es kaum, denn abgesehen von dem blöden Aussehen, welches die Augengläser dem Angesichte geben, schwächen diese Thoren ihre Sehkraft und führen sich der Blindheit im Alter entgegen.

X. Abtheilung.

Von der Pflege der Haut, der Haare und der Zähne.

I. Die Haut ist ein für die Erhaltung des Lebens, sowie für die Schönheit des menschlichen Körpers höchst wichtiges Organ*).

Die Haut, diese allgemeine Körperdecke, dient nicht blos zum Schutze der innern Theile des Körpers gegen die äußern Einflüsse, sondern dient auch als stoff- und blutreinigendes Organ, und ihr festes Gewebe macht sie zur Schützerin, ihr Reichthum an feinen Nerven- und Gefäßverzweigungen zum Tast- und Ausscheidungsorgane.

Die Haut besteht aus drei übereinander liegenden Schichten; die oberste, die Epidermis oder Oberhaut bedeckt die feine Oberfläche der unter ihr liegenden zweiten Schicht, ist ganz ohne Gefäße und Nerven, und besteht selbst wieder aus zwei sehr dünnen Lagen, von denen die zu Tag liegende die Hornschicht, die zunächst darunter liegende die Schleimschicht heißt. Das Mitteltheil des ganzen Organes bildet die Lederhaut, mit derbem,

*) Den, der ausführlichere Belehrung über die Wichtigkeit dieses Organs sich verschaffen will, verweise ich auf I. der „Regenerationskur von Dr. J. Steinbacher (Augsburg 1861. 8. Schlosser'sche Buch- und Kunsthandlung"), ein Werk, welches auch in seinem II., III. und IV. Theile außerordentlich viel Treffliches enthält, ein ausgezeichnetes zu nennen ist und nicht genug empfohlen werden kann.

ziemlich elastischem, aus Zell- und Bindegeweben bestehenden Gewebe, mit sehr vielen Gefäßen und Nerven und zahlreichen Lymphgefäßen durchzogen. Die dritte oder unterste Hautschicht ist die s. g. Fetthaut, oder das fetthaltige Unterzellgewebe, welche die Lederhaut lockerer oder fester mit den unterliegenden Organen verbindet. Die doppelte Aufgabe der Haut macht es nothwendig, daß sie nach Möglichkeit gepflegt werde, und die hauptsächlichsten Erhaltungsmittel für dieselbe sind Reinlichkeit und vernünftige Abhärtung. Die Pflege der Haut wird vorzüglich durch Waschungen gefördert, und am leichtesten und einfachsten erhält man die Reinlichkeit der Haut durch das Waschen des Körpers mit Wasser und zwar mit kaltem Wasser. Das angenehme Gefühl, welches dem Menschen das Waschen mit kaltem Wasser bei warmer Witterung gewährt, wird ihn bald bestimmen, diesen Genuß so hoch als möglich zu steigern und er wird es nicht blos bei warmem Wetter, sondern bei jeder Jahreszeit fortsetzen, denn durch das Waschen wird die Gesundheit im Allgemeinen, besonders aber die Hautthätigkeit außerordentlich gesteigert; ohne Hautthätigkeit sind nachtheilige Folgen für den Körper, Geschwüre, Krankheiten u. s. w. zu erwarten. Das Wasser muß immer der Temperatur, welche gerade herrscht, entsprechen, es darf nicht zu kalt aber auch nicht zu warm sein. Zum Waschen des Angesichts ist vorzüglich kaltes Wasser zu verwenden, denn dieses erhält die Frische der Hautfarbe, während Waschungen mit warmem oder lauem Wasser nachtheilig auf die Haut wirken, und dieselbe welk machen. Zum Waschen des Gesichtes soll man sich, wenn man vortheilhaft auf die Gesichthaut wirken will, nicht eines Schwammes, nicht eines Handtuchs,

sondern der flachen Hand bedienen, natürlich nachdem diese zuvor gehörig gereinigt worden ist.

Waschungen mit Seife, vorzüglich mit Cocosnußseife befördern außerordentlich die Reinlichkeit und mithin auch die Thätigkeit der Haut.

Der Gesundheit, und somit der Schönheit widerstrebt es geradezu, cosmetische oder sogenannte Schönheitsmittel zu gebrauchen, namentlich die Schminke; es kommt nicht selten vor, daß Frauenzimmer glauben, ihre Schönheit durch Schminke, namentlich durch Auflegen von Roth erhöhen zu müssen, allein die Schminke ist für die Gesichtsfarbe höchst nachtheilig, und durch anhaltendes Schminken wird die Haut in hohem Grade häßlich gelb, rauh, runzelig, erhält mit einem Wort das vollkommene Bild des abgelebten Alters, und wenn man sich einige Jahre hindurch fleißig geschminkt hat, so werden im Gesichte so tiefe Furchen hervorgebracht, daß es sogar dicker Farben bedarf, um diese auszufüllen.

Die Waschungen müssen sich auf den ganzen Körper erstrecken und in der Regel Morgens vorgenommen werden; sie geschehen mit einem Schwamme besser als mit einem Handtuche, weil mittelst des Schwammes der Körper vielmehr benetzt wird, als mittelst eines Handtuches. Bei den Waschungen ist vorzüglich das Rückgrat zu berücksichtigen und dieses sowie die innere Fläche der Schenkel sind stark zu waschen und nach der Abwaschung mit der flachen Hand oder mit Flanell zu reiben, wie es überhaupt angemessen ist, den Körper nach dem Waschen gehörig abzutrocknen, vorzüglich mit Flanell, und mit letzterem zu frotiren.

Wer für die Schönheit seiner Gesichtshaut sehr sorgen

will, der wasche sich täglich dreimal, Morgens, Mittags und Nachts vor dem Schlafengehen. Eine dreimalige Waschung des Rückgrates ist für die Gesundheit äußerst vortheilhaft, ebenso das Waschen der Geschlechtstheile, und dieses Waschen erhält die Frische der Gesichtsfarbe.

Neben den Waschungen ist das Baden ein hauptsächliches Erforderniß zur Reinhaltung des Körpers und der Haut. Am Vorzüglichsten ist das Baden im Wasser des Meeres, der Seen oder Flüsse. Die Natur ladet zum Baden im offenen Wasser ein, und ihrer Stimme folgen die meisten Thiere und fast alle der Natur nicht zu sehr entfremdeten civilisirten Nationen.

Die Vertheidigung der warmen Bäder stützt sich darauf, daß die Wärme das Leben verstärke, daß dasselbe aber von der Kälte zurückgehalten werde. Wenn auch dieser Satz wahr ist, so sind nichts destoweniger die kalten Bäder für den Gesunden viel vortheilhafter, als die warmen Bäder, denn das warme Wasser erschlafft die Haut, und Abkühlung des Körpers, was ein besonderes Erforderniß in heißen Sommertagen ist, und Mäßigung des durch die Hitze zu sehr beschleunigten Lebensprozesses, kann nur durch das kalte Bad erzeugt werden. Die zu große Beschleunigung des Lebensprozesses durch übermäßige Hitze, namentlich bei unserer Lebensweise, erzeugt eine schnelle Verzehrung der organischen Materie und stürzt den Körper in Schwäche; die kühlere Temperatur aber setzt dem zu heftigen Aufflackern der Lebensthätigkeit Schranken, hindert den übermäßigen Aufwand der organischen Stoffe, begünstigt den verhältnißmäßigen Ersatz derselben und stimmt die übergroße Reizbarkeit und Empfindlichkeit der Nerven herab. Ueberdieß sind die Organe, aus welchen

der Mensch besteht, nicht in gleichem Grade belebt, so daß zwischen jenem mit der höchsten Lebensenergie Begabten, und dem an welchem man nur noch Spuren des Lebens bemerkt, mannigfaltige Mittelglieder vorhanden sind. Auf der untersten Stufe des Lebens steht die über den ganzen Körper ausgespannte Oberhaut und unnöthige, künstlich vermehrte Lebensthätigkeit derselben ist gerade, weil sie den Einflüssen der Natur am nächsten ausgesetzt ist, gegen die Absicht der Natur, und führt Erschlaffung des Organes herbei. Diese Vermehrung wird vor Allem durch die Wärme bewirkt, und daraus folgt, daß der beständige Gebrauch warmer Bäder in gesunden Tagen, in welchen die Wärme zunächst und hauptsächlich auf die Oberhaut des Körpers wirkt, der Gesundheit durch übermäßige Verzärtlung der Haut nachtheilig werden muß. Durch die kalten Bäder wird dagegen die Lebensthätigkeit der Haut geregelt und gekräftigt, die Empfindlichkeit beschränkt, ihre schützende Kraft gegen Außen vermehrt; der Körper gegen den Wechsel der Wärme und Kälte abgehärtet; Katarrhe, Rheumatismen und eine Menge anderer schwerer Krankheiten werden dadurch abgehalten und es wird gleichsam die Gesundheit nach allen Seiten hin mit einem festen, schützenden Walle umgeben.

Das Baden im kühlen Wasser vermehrt das Athmen und den Umlauf des Blutes, stärkt den Appetit, und in Flüssen, sowie in Seen und im Meere athmet man die reinste Luft, sowie die Bewegung im kühlen Wasser viel weniger erschöpft, als in schwüler Luft. Indessen ist beim kalten Baden nur jener Grad von Kälte verstanden, den offene Wasser bei schönen Sommertagen haben, und das Wasser soll nie unter 13° R. haben. Schwache Per-

sonen, besonders aber solche, die wenig Wärme entwickeln, die zu Schlagflüssen, Blutspeien, Lungensucht, Mutterblutstürzen, Durchfällen, Nervenkrankheiten u. s. w. Anlage haben, müssen die kalten Bäder vermeiden.

Beim Baden ist es eine Hauptsache, daß man ehe man das Wasser betritt, bei noch reichlicher Hautwärme, wenn nur Athem und Herzschlag ruhig sind, sofort mit dem ganzen Körper ins Wasser geht, nicht aber zuvor, wie in früherer Zeit empfohlen wurde, sich bis zum Beginne des Fröstelns vorher abkühlt und stückweise ins Bad steigt, denn hiedurch schwächt man die wohlthätige Wirkung des Bades.

Nothwendig ist, daß man sofort nach dem Eintritt in das Bad den Kopf einige mal unter das Wasser taucht, um dadurch den Andrang des Blutes nach dem Kopfe zu verhindern, was Kopfschmerzen verursachen kann. Eine schwächende Wirkung hat das Abwarten des Eintritts von Frostgefühl im Bade; ein kurzes Bad von einigen Minuten, 5—10, je nach der Temperatur des Wassers und der Körperbeschaffenheit, mit freier Bewegung in demselben vereinigt in sich alle Eigenschaften eines der Gesundheit dienlichen Bades. Das kalte Baden im Winter ist zwar für die, welche daran gewohnt sind, der Gesundheit nicht gefährlich, aber eine unnütze Quälerei, weil der Körper die erforderliche Wärme so schnell nicht wieder gewinnt. Für die, welche zum Baden keine Gelegenheit haben, ist eine tägliche Abwaschung oder eine Abreibung der ganzen Körperoberfläche mit einem in Wasser getauchten Friestuche in einem mäßig geheitzten Zimmer das rathsamste, und zwar sowohl für Erwachsene, als für Kinder von 3—4 Jahren.

Seebäder oder in Flüssen Wellenbäder sind noch zuträglicher für die Gesundheit, als die gewöhnlichen Flußbäder.

Das Dampfbad, besonders das Kastendampfbad, wie es von Dr. Steinbacher eingeführt worden ist, verdient noch einer besonderen Erwähnung, weil es durch die Wechselwirkung des heißen Wasserdampfes mit den darauf folgenden kalten Douchen oder dem darauf folgenden kalten Vollbade, den höchsten Grad von Erregung des Bluts- und Nervensystems und insbesondere der Hautthätigkeit herbeiführt. Da der Raum dieser Blätter aber eine ausführliche Darstellung der Anwendung dieser Bäder nicht gestattet, so muß ich auf die Regenerationscur des Dr. Steinbacher verweisen*). Außerdem bilden aber diese Dampfbäder ein ausgezeichnetes treffliches Heilmittel, wie in der Abth. XXII gezeigt werden wird. Als vortreffliches Hautreinigungsmittel, welches vorzüglich auch beim Baden zu gebrauchen ist, empfiehlt Hr. A. Debay in seiner Schrift über die Schönheit, die Pâte callidermique, welche nicht nur von der Hautoberfläche alle Unreinlichkeiten gründlich wegnimmt, sondern auch der Haut eine außerordentliche Weichheit und unschälbare Milde gibt. Diese Pâte callidermique ist zu haben in der Parfumerie von Pinaud-Meyer, rue Saint-Martin No. 298 in Paris.

II. Das Haar ist eine wesentliche Zierde des Menschen und besonders des weiblichen Geschlechts. Die

---

*) Die Regenerationscour oder die Verjüngerung des menschlichen Organismus I. Die Dampfbäder nach neuer Methode. Erfahrungsgemäß begründet, dargestellt von Dr. J. Steinbacher. Augsburg 1861. Schlosser'sche Buchhdlg.

Haare sind zur Bekleidung des Menschen nicht bestimmt, allein sie haben einerlei Bestimmung mit der Oberhaut, und diese besteht darin, den Körper von der übrigen ihn umgebenden Natur zu trennen und ihren unmittelbaren dynamischen und chemischen Einwirkungen zu entziehen. Die Haare gehören zu den wichtigsten Organen des Körpers und dieß wird um so einleuchtender sein, wenn bemerkt wird, daß das Leben mit dem großen electrischen Prozesse der Natur aufs innigste zusammenhängt. Die Haare sind dazu bestimmt, den lebenden Körper bezüglich der Electricität zu isoliren, d. h. zu verhindern, daß die Electricität in die von ihr umgebenen Körper zu schnell und zu häufig überströme und damit die von ihm selbst erzeugte zurückbehalten und zur Unterhaltung der Lebensthätigkeit verwendet werde. Hiernach sind die Haare für die Erhaltung des Lebens selbst ein höchst wichtiges Organ und ihre Behandlung und Pflege kann daher für die Gesundheit nicht gleichgültig sein. Für ihre Pflege ist Reinlichkeit das wesentlichste Erforderniß, und diese wird durch ein jeweiliges Waschen der Haare und durch ein tägliches gründliches Kämmen und Bürsten des Kopfes, sowie durch vorwaltendes Unbedecktlassen des Kopfes zum Behufe der freien Ausdünstung der Kopfhaut hervorgebracht.

Kamm und Bürste müssen so beschaffen sein und so gehandhabt werden, daß dabei kein Ausreißen der Haare stattfindet. Das zu straffe Anziehen der weiblichen Haargeflechte und das gewaltsame und anhaltende Zerren an den Haarwurzeln vernichten gar oft den so schönen Schmuck des Hauptes. Daß durch das Brennen der Haare mittelst heißer Eisen der Haarschaft verdorren und alles

Leben verlieren muß, ist wohl unbestreitbar. Als das unschädlichste Verfahren stellt sich einfaches und behutsames Wickeln und Flechten der Haare dar. Außer der Frei- und Reinhaltung des Kopfes ist als allgemeines Förderungsmittel des Haarwuchses auch noch ein regelmäßiges, allenfalls alle Monate vorzunehmendes Abspitzen der Haare zu betrachten.

Das Absterben, Ausfallen und vorzeitige Ergrauen der Haare, wie es jetzt so häufig vorkommt, ist theilweise eine Folge der Vernachlässigung der richtigen Pflege, theils aber auch Folge einer entweder ererbten oder selbst herbeigeführten Schwäche der allgemeinen Lebenskraft, des verfeinerten überreizten Schnelllebens; doch gibt es auch Fälle, in welchen es erfolgt, ohne daß einer der eben erwähnten Gründe vorliegt, und da ist es dann Folge einer ausschließlich örtlichen Beschaffenheit der Kopfhaut oder des Haarbodens.

Die nächste Ursache des Ausfallens und Ergrauens der Haare ist eine zweifache, entweder Ueberfüllung mit Blut, oder Blutleere der Kopfhaut. Bei Blutüberfüllung des Haarbodens erscheint dieser unnatürlich geröthet, bei Blutleere aber ist er bleicher und trockener als gewöhnlich. Bei Blutüberfüllung sind die naturgemäßen Mittel möglichstes Unbedecktlassen des Kopfes, öftere kühlende Umschläge, dann und wann milde ölige Einreibungen der Kopfhaut, nicht der Haare. Bei Blutleere ist vorzügliches Mittel möglichstes Warmhalten des Kopfes, wobei jedoch die Ausdünstung desselben nie verhindert werden darf; mechanische Reizung durch kräftiges aber dabei die Haare schonendes Kämmen und Bürsten und mit reizenden Bestandtheilen versehene ölige Einreibungen. Man muß

aber dabei vorsichtig sein, und marktschreierisch angepriesene Verkaufsmittel dieser Gattung nicht gebrauchen, wenigstens nicht, wenn man nicht die wesentlichen Bestandtheile kennt.

III. Ein wesentliches Erforderniß für die Gesundheit und Schönheit des Körpers sind schöne Zähne, und nichts macht einen so ungünstigen Eindruck, namentlich auf Seite des weiblichen Geschlechts, als schlechte, unrein gehaltene und verdorbene Zähne. Das untrüglichste Mittel die Zähne gesund und schön zu erhalten ist das, dieselben nicht zu verderben. Verdorben werden aber die Zähne durch zu heiße, scharfe, harte und widernatürliche Nahrungsmittel und durch zu häufiges Stochern.

Für gesunde Zähne sind gesunde Speise und das Kauen die besten Reinigungsmittel und für sie ist ein Putzen mit Bürste und Zahnpulver unnütze Arbeit. Gesunde Zähne stehen gewöhnlich so enge an einander, daß selten etwas von den gekauten Speisen zwischen denselben hängen bleibt. Tritt aber dieser Fall dennoch ein, so wird das Ausspülen des Mundes mit Wasser genügend sein, ohne daß dabei der Gebrauch eines Zahnstochers nothwendig wäre. Der starke oder unbehutsame Gebrauch dieses Instruments kann für die Zähne, namentlich für das Zahnfleisch, sehr nachtheilig werden, durch dasselbe wird die Wurzel des Zahnes entblößt und der Knochenfraß herbeigeführt. Ein wesentliches Erforderniß ist, den Mund nach jeder Mahlzeit mit lauem Wasser und vorzüglich auch vor dem Schlafengehen auszuspülen.

Nicht vollständig gesunde Zähne erfordern eine besonders sorgfältige Pflege und vorzüglich müssen sie von Schmutz und Weinstein gereinigt werden. Hiebei ist der

Gebrauch eines Zahnpulvers, welches aus Salbeiblättern, Myrrhen, China und Sandelholz besteht und zu einem sehr feinen Pulver zerrieben werden muß, sehr dienlich, wozu aber das öftere Ausspülen des Mundes mit lauem Wasser kommen muß.

Die meiste Rücksicht und Pflege verdienen die angefressenen Zähne, indem sich nicht blos der Knochenfraß, wenn man ihm nicht durch die sorgfältigste Reinlichkeit Einhalt thut, den angrenzenden Zähnen mittheilt und den Menschen schon frühzeitig seiner Zähne, das erste Erhaltungsmittel seiner Gesundheit und Stärke, beraubt, sondern auch angefressene Zähne einen sehr übeln Geruch aus dem Munde erzeugen, welcher nicht nur für die Umgebung sehr lästig ist, sondern auch mitunter die nachtheiligsten Folgen namentlich durch Auflösung zärtlicher Verhältnisse hat. Zum Putzen der Zähne dürfen nur weiche Zahnbürsten und auch diese dürfen nur sanft gebraucht werden; harte Bürsten greifen auf die Länge den Schmelz der Zähne und das Zahnfleisch an, und um sich ein gesundes, festes Zahnfleisch zu verschaffen, was eine Hauptbedingung für die Erhaltung der Zähne ist, so ist das Aufträufeln von ein paar Tropfen Rum oder kölnischem Wasser und dergleichen auf die Bürste sehr empfehlenswerth, dadurch wird dem weitern Umsichgreifen beschädigter Stellen an den Zähnen und dem übeln Geruche derselben entgegengetreten.

Das sicherste Schutzmittel gegen das Verderben der Zähne im Allgemeinen bleibt stets die Vermeidung heißer Speisen und Getränke und des schnellen Wechsels zwischen heißen und kalten Speisen oder Getränken. Die Ausdehnung des Zahnschmelzes durch die Hitze erzeugt in dem-

selben Risse und bereitet dadurch dem Zahne den Untergang vor, und durch den schnellen Gebrauch kalter Speisen und Getränke auf heiße wird dieser Schmelz noch mehr beschädigt, so daß es häufig vorkömmt, daß die Zähne wie Glas entzweispringen. Verschiedene gegen den Zahnschmerz gebrauchte Mittel wirken gleichfalls sehr schädlich auf die Zähne, und hierunter ist namentlich das Creosott zu nennen, welches allerdings den heftigsten Zahnschmerz momentan stillt, aber auf die Zähne einen so nachtheiligen Einfluß ausübt, daß sie in kurzer Zeit wie Glas abbrechen.

Schöne, gute Zähne sind nicht allein für die Schönheit, sondern auch für die Gesundheit unentbehrlich, darum wird man wohl thun, auf ihre Erhaltung bedacht zu sein. In England und Frankreich sieht man viel öfter schöne Zähne als in Deutschland. Es liegt darin, daß in den beiden ersten Ländern mehr Sorgfalt bei der Erziehung auf Pflege der körperlichen Anlagen verwendet wird, namentlich gibt England hierin ein vortreffliches Beispiel. Ungeputzte Zähne und ungewaschene Nägel gelten dort für die Zeichen gemeiner Herkunft und schlechter Erziehung, während man in Deutschland oft bei den vornehmsten Leuten Zähne und Nägel niemals putzt, ja kaum weiß, daß es geschehen muß, um ihre Schönheit zu erhalten. In England werden die Kinder von ihrem siebenten Jahre an alle 3 Monate zum Zahnarzte geschickt, damit genau beachtet wird, wie der Zahnwechsel fortschreitet, ob kein Zahn sich schief richtet und keiner zu viel erscheint.

Eine ähnliche Vorsicht müssen wir allen Müttern und Erziehern dringend empfehlen. Schwarze Flecken sind gewöhnlich der Beginn der Zahnpest, Caries oder Knochen-

fraß, wodurch die schönsten Zähne zerstört werden. An den Vorderzähnen tritt das Uebel zuerst auf und es ist nur durch Einschreiten eines geschickten Zahnarztes durch Feilen oder Plombiren mit Gold Hülfe möglich. Nur einem Meister in diesem Fach muß man sich anvertrauen, denn Pfuscher würden die kostbaren Perlen bald zerstören. — Um die Caries, den Knochenfraß zu verhüten, ist Reinlichkeit das beste Mittel; man spüle jeden Abend vor dem Schlafengehen und nach jeder Mahlzeit den Mund mit laulichtem Wasser aus. Des Morgens früh aber nehme man frisches Brunnenwasser, und gurgele den Hals und Mund damit, dann nehme man eine weiche Bürste, tauche sie in gutes Zahnpulver und bürste die Vorderzähne und die Backenzähne nach allen Seiten recht sorgfältig, worauf man mit reinem Wasser den Mund nachspült. Die Zähne werden dadurch sehr weiß, das Zahnfleisch frisch, roth und fest.

IV. Zur Reinhaltung der Haut ist auch ein offener Unterleib erforderlich, denn wenn sich Stoffe in den Gedärmen anhäufen, so entstehen Stockungen, die sich nicht selten durch Hautausschläge u. s. w. zu erkennen geben. Als ein herrliches Mittel sich einen ergiebigen Stuhlgang auf naturgemäße Weise zu verschaffen, dient, außer der Mäßigkeit im Essen und Trinken und außer stärkerer Leibesbewegung, der täglich mehrmalige Genuß von gekochten Pflaumen, noch besser Prünellen, sowie früh nüchtern eines Löffels guten Honigs. Eine kräftige Verstärkung dieser Mittel liegt in einem regelmäßigen Turnen des Unterleibs in liegender Stellung, wovon weiter unten die Rede sein wird.

Sollten aber diese Mittel den gewünschten Erfolg nicht haben, so bediene man sich acht Tage lang der Dr. Strahl'schen Hauspillen*) Nr. 4, mit einer täglichen Dosis von 3—6 Pillen, oder nach Umständen mit einer stärkeren Dosis. Diese Pillen erzeugen keine Leibschmerzen und kein Abweichen, jedoch einen gelinden Stuhlgang. Leibumschläge mit kaltem Wasser leisten treffliche Dienste. (Vergl. Dr. Steinbacher's Regenerationskur, Th. II, S. 65, Th. III, S. 155 u. f. und Th. IV, S. 372 u. f., Augsburg 1862 bis 1864, bei Schlosser.)

V. Die Cultur der Nägel an den Fingern und den Zehen ist gleichfalls ein unerläßliches Erforderniß. Die Nägelplatten sind zum Schutze der freien Ende des Gliedes bestimmt und namentlich die Fingernägel schützen das Nervengeflecht der Fingerspitzen; daraus folgt, daß die Nägel niemals unter dem Niveau des äußersten Fleisches abgeschnitten werden sollen. Das schaufelförmige Hervorwachsen der Nägelplatten hat aber auch seine Nachtheile, indem dadurch das feine Fühlen, wie überhaupt der Gebrauch der Finger in vieler Hinsicht wesentlich erschwert wird. Wie bei dem ganzen Körper überhaupt, so ist auch bei den Fingern und deren Spitzen Reinlichkeit nothwendig, und das Anhäufen des Schmutzes unter den Nägeln, die sog. Sammetbänder, erzeugt, wie bereits oben gesagt wurde, keine günstige Meinungen der Reinlichkeit und der Bildungsstufe eines Menschen.

---

*) Die Hauspillen Dr. Strahl's sind zu haben in der Apotheke zum Elephanten (H. Augustin) in Berlin.

XI. Abtheilung.

Die angenehmen und unangenehmen Stellungen.

Die Haltung des Körpers trägt außerordentlich viel dazu bei, demselben ein schönes oder unschönes Aussehen zu geben, und gar mancher schöne Körper wird durch die häßliche Haltung verunstaltet, an die man sich gewöhnt hat. Ist das Antlitz eines Menschen noch so schön und fein geformt, so wird der ganze Mensch doch einen üblen Eindruck machen, wenn er seinem Körper nicht die gehörige Haltung zu geben weiß, unbeholfen auftritt, tölpelhaft in die Welt hineingeht, nicht weiß, was er mit seinen Armen, Händen und Beinen beginnen soll und sich sogar einer lümmelhaften Stellung hingibt.

Der Mensch muß daher seine Aufmerksamkeit seiner Haltung ebensowohl zuwenden, als der Reinlichkeit und Pflege aller Theile seines Körpers, und wenn er in seiner Haltung etwas Fehlerhaftes wahrnimmt, muß er dasselbe zu verbessern suchen.

Herr A. Debay verbreitet sich in seiner Hygiène de la Beauté mit großer Umsicht über diesen Gegenstand und sagt:

„Die Stellungen, welche durch unsere freiwilligen Bewegungen, sei es während des Stehens, sei es während des Gehens, bestimmt werden, sind für den Rumpf und die Glieder das, was der physiognomische Ausdruck für das Gesicht ist; sie sind so innig mit den Regungen der

Seele verbunden, daß sie, um die Empfindungen mit Energie auszudrücken, die Sprache ergänzen können.

Durch die Kunst geregelt, führen die Stellungen zur Harmonie der Formen, zur Regelmäßigkeit der Verhältnisse und zu den Reizen der Schönheit. Eine edle, zuversichtliche Haltung, graziöse Stellungen, zuvorkommende Manieren, ein leichtes und jeder Affectation freies Auftreten bildet ein Ganzes von Benehmen, welches von so großer Wichtigkeit in der Welt ist, daß es oft den Sieg über die kostbarsten Geschenke der Natur davon trägt.

Der Einfluß der schönen Stellungen beschränkt sich nicht bloß darauf, die Person angenehm zu machen, sondern er verbreitet seine Wirkung auch noch auf die Organe und begünstigt deren Entwicklung. Diese für die Jugend so wichtigen Vortheile müssen die Eltern veranlassen, ihren Kindern die Stellungen anzugewöhnen, welche der Schönheit des Körpers am günstigsten sind, und dagegen beharrlich die fehlerhaften Stellungen zu unterdrücken.

Kopf und Hals.

Der Kopf hat eine große Neigung, sich vorwärts oder auf die Seite zu beugen. Wenn das Uebel noch nicht eingewurzelt ist, so genügen die einfachen Mittel der Gymnastik, um es auszurotten. Die Neigung nach Vorne entsteht größtentheils aus der fehlerhaften Gewohnheit, die Gegenstände zu nahe zu betrachten, und hat den doppelten Nachtheil, der Haltung und der Entwicklung der Brust zu schaden. Das allgemein angewendete Mittel, um den Hals in seiner vertikalen Richtung zu erhalten, ist ein

Halstuch mit starkem Pappendeckel, welcher vorne hoch ist. Die Neigung auf die Seite weicht in gleicher Weise dem Gebrauche eines Halbringes von Pappendeckel, unterstützt durch häufige Biegungen des Halses, welche auf der, der Neigung entgegengesetzten Seite gemacht werden.

Die fehlerhaften Stellungen, welche von einer muskulären Verletzung, von einer Narbe oder von einer Mißgestaltung herrühren, erfordern Unterstützung von Seite des Arztes, der Medicin oder der Chirurgie.

Die Leichtigkeit, mit welcher der Hals die Bewegungen in jeder Beziehung nach den verschiedenen Neigungen und Stellungen des Kopfes ausführt, setzt ihn mehr als andere Theile des Körpers dem Einfluße der fehlerhaften Stellungen aus und deßwegen muß bei jungen Personen die größte Aufmerksamkeit auf ihre fehlerhaften Stellungen verwendet werden.

Schultern und Brust.

Ein sehr allgemeiner Fehler der jungen Leute ist der, die Schultern vorwärts zu schieben. Diese Stellung übt verderblichen Einfluß auf das Knochengerüste der Brust und auf die bedeutungsvollen Organe aus, welche sie enthält. Die Mütter müssen unaufhörlich diese fehlerhafte Neigung der Schultern bei ihren Kindern, sowie sie sich zeigt, bekämpfen und sie von frühester Jugend an gewöhnen, Kopf und Schultern gerade zu halten. Um die Schultern rückwärts und den gekrümmten Rücken gerade zu richten, bedient man sich des Mittels der Bandage, des orthopädischen Corsets, besonders aber gymnastischer Uebungen.

Man macht hiedurch die eingebogene Brust hervorspringend und führt sie durch verschiedene Bewegungen der Arme zu der entsprechenden Entwicklung, welche die medicinische Gymnastik lehrt.

Bezüglich der Schultern von ungleicher Höhe ist es abermals die wohlgeleitete Gymnastik, welche sie auf dasselbe Niveau zurückführt. Wir werden im Kapitel über die ärztliche Gymnastik Gelegenheit haben, mehrere Uebungen anzuführen, welche die Heilung zur Folge hatten.

Die Arme.

Die üble Gewohnheit, die Arme vorwärts hängen zu lassen, beengt die Brust, rundet die Schultern und bringt es dahin, daß bald das Rückgrat an diesem Fehler leidet und sich krümmt. Die gymnastischen Uebungen, welche dazu geeignet sind, die Arme rückwärts zu beugen und die Brust heraustreten zu lassen, zerstören sehr leicht die nachtheiligen Folgen dieser üblen Gewohnheit.

Die Abweichungen der Kniee und der Füße, sei es nach Innen oder nach Außen, führen zu Stellungen, welche ebenso peinlich als unangenehm zu sehen sind. Wenn sie von Jugend auf beahndet werden, so weichen sie sehr leicht den verschiedenen orthopädischen Mitteln, welche gegen sie anzuwenden sind. Werden diese aber vernachläßigt, so werden sie unheilbar.

Das permanente Beugen der Kniee bildet gleichfalls eine sehr ungraziöse Stellung, und die Gewohnheit, mit gebogenen Knieen zu gehen, verursacht sehr oft eine Zusammenziehung und eine Steifheit in den Beugungsmus-

keln, welche sich später der leichten und vollständigen Ausdehnung der Glieder widersetzt. Wenn das Beugen von einer Erschlaffung der Lebenskräfte oder einer schwachen Constitution herrührt, so werden eine stärkende und tonische Lebensweise, aromatische Reibungen, kalte Bäder und die Gymnastik fast immer den gewünschten Erfolg herbeiführen.

Wenn die Steifheit der Muskeln einzig von der Gewohnheit abhängt, so erlangt man vortreffliche Wirkungen aus Einreibungen auf den betreffenden Theil mit animalischem Fette, besonders mit solcher von Plattfüßlern. Diesen oft wiederholten Einreibungen fügt man Bewegungen, Ausdehnungen oder Biegungen hinzu, welche mit großer Behutsamkeit vorgenommen werden. Dieses Mittel ist bei allen muskulären Zusammenziehungen im Allgemeinen anwendbar.

Füße.

Es gibt Füße, deren Spitzen einwärts gekehrt sind; andere sind zu sehr nach auswärts gedreht, und das ist gleichfalls ungraziös. Viele Personen gehen einwärts, viele auswärts, d. h. auf dem äußeren Rande des Fußes, und das ist nichts als Gewohnheit und verbessert sich sehr leicht durch fortwährende Aufmerksamkeit und durch Uebungen, welche der fehlerhaften Stellung entgegengesetzt sind.

Eines der schönsten Ergebnisse der physischen Erziehung ist die Kunst, sich gut zu halten und mit Anmuth und Präcision die verschiedenen Bewegungen und natürlichen Stellungen des Menschen auszuführen; denn die schönen Stellungen tragen zur Harmonie der Formen, zu der

Regelmäßigkeit der Verhältnisse und zu den Reizen der Schönheit bei.

Die Haltung und die Stellungen des Körpers können ebenso wie die Bewegungen des Gesichts unsere Gefühle und unsere Leidenschaften, unsere Freude und unseren Schmerz ausdrücken. Jedenfalls verrathen sie die sociale Stellung und den Grad der Bildung.

Die Regelmäßigkeit und die Gewandtheit sind die ersten Bedingungen der Bewegung und der Stellung, und bei den antiken Statuen bemerkt man diese beiden Eigenschaften, welche aus ihnen kostbare Modelle machen.

Die Gewohnheit fehlerhafter Stellungen kann Alterationen und Abweichungen der Wirbelsäule herbeiführen. Die Schwäche der Muskeln einerseits, und andererseits die Unbeweglichkeit oder die zu häufige Wiederholung derselben Stellungen sind offenbar Ursachen dieser Verirrungen.

Die fortwährende Beugung des Körpers nach Vorne kündigt die Schwäche oder die Müdigkeit an. Die unbestimmte, die nachläßige Stellung, die Nothwendigkeit eines Stützpunktes, zeigen sich bei lymphatischen Personen und treffen mit dem Widerwillen zusammen, welchen diese Personen gegen jede körperliche Uebung hegen. Der Arm, welchen man unaufhörlich auf die Rücklehne eines Stuhles wirft, läßt eine widernatürliche Knochenwindung der Rückgratsäule erkennen; die beiden, beim Aufrechtstehen fortwährend übereinander geschlagenen Beine sind das Anzeichen einer Mißbildung der Wirbelsäule. Eine Schulter, welche höher ist als die andere, bezeichnet denselben Fehler. Die senkrechte Stellung nöthigt zu der Entwicklung der Kräfte weit mehr als man gewöhnlich voraussetzt, und es bedarf des Zusammenwirkens aller Muskeln, um sich im

Gleichgewichte zu erhalten. Bei jungen schwachen Leuten darf man die aufrechte Stellung nie zu sehr verlängern, weil diese Stellung sie ermüdet und ihrer Entwicklung schadet. Auf die Ermüdung der Muskeln folgen Krämpfe oder Anschwellungen, welche mehr oder minder schmerzhaft sind.

Dieselben Beobachtungen werden beim Sitzen gemacht, welches die Abdominalmuskeln (Unterleibsmuskeln) ermüdet, wenn man zu lange in derselben Stellung bleibt. Dieses führt dahin, zu sagen, daß die Tabourets und die Stühle ohne Lehne, deren man sich zum Studium des Pianos bedient, sehr häufig Ursache der Rückgrats-Abirrungen sind, welche man bei jungen Mädchen findet.

Dieser Bemerkung fügen wir die Beobachtung eines ausgezeichneten Arztes, des Herrn Bureaud Riofrey an, dessen vortreffliches Werk über die Gesundheitslehre für Mädchen vor der Verheirathung uns von großem Vortheil war. Dieses Buch sollte nicht allein in den Händen aller Mütter, sondern auch aller Mädchen sein, weil sie daraus nützliche Belehrungen schöpfen könnten. Er sagt: „Bei dem Liegen auf den Knieen hat die Basis des Aufrechthaltens keinen Stützpunkt nach vorwärts und bedarf daher einer Stütze, und wenn man derselben beraubt ist, so werden die Muskeln der Wirbelsäule ihre Anstrengungen, um den Körper aufrecht und im Gleichgewichte zu erhalten, verdoppeln, und Müdigkeit und Schmerz in den Lenden wird entstehen. Da diese Stellung ohne Nutzen und nur im katholischen Cultus gebräuchlich, daher Folge eines Vorurtheils und eines Uebermaßes von übel verstandener, Erniedrigung ist, so bezeichnen wir sie für doppelt schädlich weil sie keine Entschuldigung für sich hat."

Endlich machen wir Eltern und Vorsteher von Instituten auf die Nothwendigkeit aufmerksam, die Stellungen der Kinder sorgsam zu überwachen, damit sie auf der Stelle diejenigen corrigiren können, welche fehlerhaft sind. Sie werden vermeiden, die vertikalen, wie die sitzenden und alle diejenigen Stellungen zu verlängern, welche muskuläre Anstrengungen erfordern; das ist das natürliche Mittel, der freien Entwicklung des Individuums keinerlei Hinderniß in den Weg zu legen.

Von der Haltung und dem Gange.

Eine angenehme Haltung, ausgezeichnete Bewegungen, ein leichter, sicherer Gang vervollständigen nicht allein die Schönheit, sondern sind auch das Zeichen einer guten Erziehung, und obwohl die Liebenswürdigkeit der Haltung, die Grazie, die Noblesse der Manieren eine natürliche Gabe und fast eine erbliche Uebertragung in den Klassen der höheren Gesellschaft sind, so vermögen doch Kunst und Studium derselben, daß sie Personen sich aneignen, welche ihrer beraubt sind.

Da die Haltung und der Gang Gegenstand verschiedener Voraussetzungen bei beiden Geschlechtern sind, so müssen die Damen, welche verlangen, graziös, elegant und durch ihre Haltung und ihren Gang bewundert zu sein, nachfolgende Vorschriften wohl beachten.

In der sitzenden Stellung halten sich die Füße der Art gekreuzt, daß der linke Fuß auf den Boden seiner ganzen Länge nach gestützt ist, während der rechte Fuß, vor den linken gesetzt, den Boden nur mit seiner Spitze

berührt, und seine Ferse in gleicher Höhe mit dem Knöchel des linken Beines steht. Diese Stellung hat den Vortheil, durch Krümmung der Fußbiege Schnellkraft und dem Fuße eine längere, schmälere Form zu geben. Wenn man sich so hält, muß man sich hüten, den Schuh mit dem Strumpfe in Berührung zu bringen. Die Frau darf die Knie niemals übereinanderschlagen, denn das ist eine rein männliche Stellung. Der Körper hält sich aufrecht, die Schultern sind rückwärts gehalten; der linke Vorderarm reiht sich in horizontaler Richtung an die Basis der Brust an, die Hand bleibt offen und die Finger sind leicht auseinandergebreitet; der linke Arm folgt in zarter Weise der Direction des Körpers auf den entsprechenden Schenkel und, um eine graziöse Wirkung hervorzubringen, muß die Hand ein wenig gebogen sein. Der Zeig- und der Ohrfinger werden von dem Mittel- und Ringfinger ein wenig getrennt; die beiden letzteren bleiben einer an den anderen angeschlossen und der Daumen muß vom Zeigefinger getrennt werden. Diese Haltung ist entzückend. Man muß jedoch dabei die Unbeweglichkeit des Automaten vermeiden und behält sie sich bloß für den Fall bevor, daß die Hände nichts zu halten haben, im entgegengesetzten Falle wird eine Blume, ein Fächer u. dgl. oder jeder andere Gegenstand mit Grazie gehandhabt, zur Eleganz der Haltung beitragen.

Bezüglich des Ganges gelten folgende Vorschriften: Die Spitze des Fußes muß ein wenig auswärts gesetzt werden, zuerst muß sie auf den Boden kommen und dann läßt man die Ferse sinken; diese beiden Bewegungen müssen unmittelbar aufeinander folgen, um unbemerkbar zu werden. Die Schritte dürfen nie zu lange aber auch nicht

zu kurz sein. Während des Fortschreitens muß der Körper vollständig auf dem Becken ruhen; die Hüften müssen unbeweglich bleiben, während die geschmeidigen und biegsamen Lenden ohne Affectation den Bewegungen folgen werden, welche ihnen der Rumpf auferlegt. Der Bauch muß leicht eingezogen werden, um die Masse des Hintertheils hervortreten zu machen. Der ohne Steifheit aufrecht gehaltene Hals darf dem Kopfe niemals heftige Bewegungen veranlassen, auch darf er sich nicht zu sehr vorwärts oder zu sehr rückwärts beugen. Man kann manchmal, je nach Veranlassung den Kopf sanft auf die eine oder andere Seite neigen, was der Physiognomie einen Ausdruck von Schüchternheit und von Schmachten gibt, welcher seine Reize hat.

Im Gegensatze zu dem, was bei dem Manne stattfindet, will der Gebrauch, daß die Arme der Frau während des Gehens nicht zum Balanciren gebraucht werden. Daher soll sie einen der Arme auf dem Niveau des Gürtels und das Handgelenke ganz frei halten, den anderen Arm aber an der Seite des Körpers herabsinken lassen. Dennoch ist es bei dem beschleunigten Gange schwer, daß nicht eine Bewegung des Balancirens von beiden Armen gemacht werde; während des langsamen Gehens, des Spazierganges, können sich die Arme manchmal nach Vorne kreuzen, aber niemals auf den Rücken; denn diese Stellung ist des Mannes ausschließendes Eigenthum. Man muß sich überhaupt hüten, die Elbogen rückwärts zu halten, wenn sie gebogen sind, und sie in die Seiten zu stämmen; denn in dieser Stellung gleichen die Arme den langen Füßen der ruhenden Heuschrecke und dieses hat zu dem Sprichworte Veranlassung gegeben: „sie hält sich wie eine

Heuschrecke.“ Endlich dürfen in keinem Falle die Arme steif oder schlaff herabhängend sein.

XII. Abtheilung.

Die der Schönheit schädlichen fehlerhaften Gewohnheiten.

So wie eine fehlerhafte Haltung, ein nachläßiger Gang die Schönheit sehr beeinträchtigt, so geschieht dieses durch üble Gewohnheiten, die der Mensch namentlich in seinem Angesichte angenommen hat.

A. Debay sagt hierüber in seiner Hygiene de la Beauté:

„Man hat die Benennung Tics, lächerliche Gewohnheit, gewissen fehlerhaften, muskulären Bewegungen gegeben, welche, weil sie wiederholt werden, so zu sagen, natürlich geworden sind. Dahin gehören das Falten der Stirn, das Runzeln der Augenbrauen, aus welchem mehr oder minder starke Runzeln hervorgehen, das Zusammenziehen der Augenlider, das Aufreißen der Nasenlöcher, das Schnüfeln, das convulsivische Bewegen der Nasenflügel, das Klappern mit den Kinnbacken, das Gähnen des Mundes, das Kratzen in der Nase mit den Fingern oder das Kauen der Nägel, das zuckende Bewegen des Kopfes, der Schultern, der Arme und der Beine, das fortwährende Schaukeln des Körpers und der Arme, die widernatürlichen Stellungen. Dieses alles sind Gewohnheiten, welche fast immer einen übeln Eindruck bezüglich der Erziehung oder des Geistes

derer machen, die davon befallen sind. Manchmal ändern dieselben sogar die Physiognomie so weit, daß sie die Person lästig und sogar unerträglich machen. Je weniger diese Gewohnheiten alt sind, desto leichter ist es, sie zu zerstören; wenn sie von keinem organischen Fehler abhängen, so genügt in der Regel ein fester Wille, eine ununterbrochene Aufmerksamkeit, um sich von denselben zu befreien; im entgegengesetzten Falle aber muß man seine Zuflucht zu der medicinisch-chirurgischen Kunst nehmen.

Die Mittel, um den Runzeln auf der Stirne und den Falten auf den Nasenwurzeln abzuhelfen, welche von der Zusammenziehung der unter der Haut liegenden Muskeln herkommen, sind in der Hygiene médicale du visage angegeben.

Das Zusammenziehen der Augenlider, welches durch den Eindruck eines zu heftigen Lichtes verursacht wird, verschwindet immer mit der Ursache, welche es erzeugt hat. Derselbe Fehler, wenn er durch die Kurzsichtigkeit erzeugt wird, weicht sehr häufig der Kraft des Willens. Dasselbe gilt von den convulsivischen Bewegungen der Nasenflügel und des Mundes, für die Erweiterung der Nasenlöcher durch Einschiebung des Fingers, für das Zucken mit dem Kopfe, mit den Gliedern und verschiedenen andern Bewegungen des Körpers.

Wenn der Wille nicht ausreicht, so muß man seine Zuflucht zu Bandagen und zu Compressen nehmen, welche, nach orthopädischen Regeln angelegt, niemals ihren Zweck verfehlen.

Das Aufsperren oder Gähnen des Mundes.

Wenn das mittelmäßige und momentane Oeffnen der Lippen einen aufmerksamen Zuhörer bezeichnet, so zeigt dagegen ein ohne Unterlaß aufgesperrter Mund einen armen Geist und mitunter einen Dummkopf an. In dem letzteren Falle ist der Fehler unheilbar, weil er von Verletzung oder Unvollständigkeit der geistigen Functionen herkömmt. Wenn aber das fortwährende Aufsperren des Mundes von einer Gewohnheit abhängt, ohne eine physische Ursache zu haben, oder von einer Obstruction des Nasenkanals herrührt, so kann man ihm bald leichter, bald schwieriger abhelfen. Eine ununterbrochene Aufmerksamkeit, die fortwährende Ermahnung der Eltern führen in der Regel dahin, diesen Fehler zu unterdrücken, wenn er eine Folge der Gewohnheit ist. Im Falle, daß das Athmen durch die Nase sich nicht leicht vollzieht, sei es, weil die Schleimhäute der Nase verdichtet sind, sei es, weil ihrem Zuge eine Ansammlung oder irgend ein Auswuchs in der Nähe der Nasenöffnung im Wege steht, ist es an der chirurgischen Kunst, dieses Hinderniß zu beseitigen, den Kanal zu reinigen und ihn in seinen normalen Zustand zurückzuführen. Gewöhnlich erreicht man die Bekämpfung des Hindernisses des Athmens durch die Nase, welches durch die Verdichtung der Schleimhäute erzeugt ist, durch Einspritzungen mit einer Mischung von warmer Milch und von Saft von Mauerkraut und Kresse."

XIII. Abtheilung.

Die Nahrungsmittel.

Die Natur hat jedem Thiere eine gewisse Gattung von Nahrungsmitteln bestimmt und jedem auch ein feines Unterscheidungsvermögen gegeben, in Folge dessen es die ihm bestimmten Nahrungsmittel zuverläßig zu wählen, die ihm schädlichen von den nützlichen zu unterscheiden weiß. Das Thier wird durch den Geruch in seiner Wahl geleitet, seine Nase entspricht seinen Zähnen, die zum Zerbeißen, Zernagen, Zerreißen u. s. w. geschaffen sind.

Diese Organe hat die Natur dem Menschen gleichfalls gegeben, er aber ist nicht wie die meisten Thiere mit seiner Nahrung auf ein Reich, z. B. das Pflanzen- oder Thierreich beschränkt, sondern er ist ein vielessendes Wesen und der größte Theil der belebten Natur dient ihm zur Nahrung. Dem Pflanzenreiche entnimmt er Wurzeln, Stengel, Blätter, Blüthen, Früchte, Samen von unzähligen Gewächsen, die seinem Geschmacke und Geruchsnerven entsprechen. Im Thierreiche ist keine Klasse aus der er nicht wenigstens eine Art wählt, und außerdem dienen ihm auch die Produkte des Thierreichs, Milch, Butter, Käse, Honig, Eier u. s. w. zur Nahrung.

A. Debay sagt in seiner Hygiène de la Beauté über diesen Gegenstand:

„In Folge der Bildung seiner Verdauungswerkzeuge ist der Mensch ein vielessendes Ding, d. h. geeignet alle Arten von Nahrungsmitteln zu essen. Er erfreut sich dieses Vorzuges mehr und in größerem Umfang als die Thiere

und sucht sich in den 3 Reichen der Natur die Nahrungsmittel, welche am besten seinem Geschmacke und seiner Organisation entsprechen.

Das Pflanzenreich liefert ihm eine große Abwechslung von Früchten, Pflanzen, Gemüsen u. s. w. Die Halmfrüchte bilden bei mehreren großen Nationen den wesentlichen Theil der Nahrung.

Das Thierreich bietet ihm Fleisch mehr oder minder saftig und mit Osmazon versehen dar; unter den vierfüssigen Thieren ist es der Ochse, der Hammel, das Schwein, das Reh, der Haase, das Kaninchen u. s. w., unter den Vögeln der Indian, die Gans, das Huhn, die Taube, die Ente, das Rebhuhn, der Fasan, die Bekassine, der Auerhahn, die Wachtel, der Ortolan u. s. w. Das Meer und die Flüsse liefern ihm eine große Menge von Fischen, und das Thierreich ist es wieder, aus welchem der Mensch das Fett, die Butter, den Käse, die Salanganen*) bezieht.

Das Mineralreich liefert ihm nur das Salz, welches etwas Unentbehrliches ist, und einige Säuern, aus welchen er sich erfrischende Getränke bereitet.

Wenn die relative Qualität und Quantität der Nahrungsmittel und die Ernährung natürlich und den physiologischen Gesetzen entsprechend sind, so sind sie die unerläßlichen Bedingungen der Gesundheit und diese Bedingungen sind nicht weniger nothwendig zur Entwicklung der Formen und der Schönheit.

Die Nahrungsmittel waren zu jeder Zeit Gegenstand der Studien und der Arbeit, und es wurden immer zahlreiche Klassifikationen der Alimente angenommen und wie-

*) Indianische Schwalben, deren Nester eßbar sind.

der verworfen, je nach dem Fortschritte der Wissenschaft. Die Klassifikation der Alten, wie man sie in den Werken über Gesundheitslehre des verwichenen Jahrhunderts findet, nahmen 8 Gruppen von Nahrungsmitteln an,

1. Die faserstoffhaltigen;
2. die gallertigen;
3. die fasergallertigen;
4. die eiweisstoffenthaltenden;
5. die unreinen;
6. die schleimigen;
7. die ölig-butterigen, und
8. die käsigen.

Die reißenden Fortschritte der Chemie ließen jedoch bald das Fehlerhafte dieser Klassifikation erkennen. Die Nahrungsstoffe wurden der Analyse unterworfen, man hat Principien und Eigenschaften entdeckt und von da an unterschied man einfach zwei Arten:

I. Die azotischen oder plastischen Nahrungsmittel, d. h. diejenigen, welche die nothwendigen Stoffe zum Wachsthum und zur Unterhaltung der menschlichen Maschine liefern. Dahin gehören: das Fleisch und das Blut der Thiere; — der vegetabile Faserstoff; der vegetabile Eiweißstoff und der vegetabile Käsestoff.

II. Die combustibeln oder die respiratorischen Nahrungsmittel, das heißt diejenigen, welche dem Blut Hydrogen (Wasserstoff) und Kohle geben, die die Respiration verzehrt:

das Fett:
das Stärkmehl;
der Gummi;
der Zucker;
die Pflanzengallerte;

das Bassorin;

das Bier, der Cider (Obstmost), der Wein, der Branntwein u. s. w.

Diese Nahrungsmittel, allein genommen und mit Ausschluß der azotischen Nahrungsstoffe, können das Individuum nicht erhalten, weil gewisse Organe des Körpers dadurch die zu ihrer Erhaltung erforderlichen Mittel nicht erlangen würden, sie von andern Organen entlehnen müßten und daraus ein mehr oder minder fühlbares Verderben hervorginge. Wenn diese Nahrungsweise fortgesetzt würde, so würde das Leiden nicht lange auf sich warten lassen und auf den ganzen Organismus wirken und in einer Krankheit sich offenbaren.

Eine andere Classification, welche uns physiologischer das heißt mehr in Beziehung mit den Gesetzen der Physiologie zu stehen scheint, ist die des Professors Millon, eines der ausgezeichnetsten Gelehrten, dessen Platz in dem Institut von Frankreich bezeichnet ist. Diese Klassifikation theilt alle Nahrungsmittel in 3 große Kategorien:

I. die hydocarbonischen, (wasserkohlenstoffhaltigen) combustibeln, respiratorischen, gebildet aus Wasser und Kohle, wie der Zucker, der Gummi, das Stärkmehl, der Pflanzenschleim u. s. w. Diese Substanzen, welche in unserer täglichen Nahrung vorkommen, bieten eine sehr merkwürdige Erscheinung dar:

Sie werden unaufhörlich durch die allgemeine Verbrennung zerstört, welche das Leben unterhält, und ungeachtet der außerordentlichen Masse, welche man jeden Tag davon verzehrt, findet die chemische Analyse hievon nur

schwache Spuren in den flüssigen und festen Theilen unserer Organe.

In diese Kategorie gehören die aus dem Thierreich gezogenen Nahrungsmittel, und obgleich die Vegetabilien im Allgemeinen wenig oder gar keinen Azot in sich schließen, so gibt es doch einige, welche davon enthalten, wie die Cerealien, die Bohnen, die Artischoken, die Linsen u. s. w. jedoch enthalten diese nur eine gewisse Quantität.

Das azotische Princip dieser Vegetabilien ist der Faserstoff, der vegetabilische Eiweißstoff und der Käsestoff, welchem man in der Fruchtkapsel der Körner begegnet, der Faserstoff der Eiweiß- und Käsestoff sind die azotischen Elemente der Grasfresser, denn ohne Azot würden sie nicht lange leben.

II. Die eiweißstoffhaltigen oder die azotisch-plastischen Nahrungsmittel sind aus Oxygen, wenig Kohle und viel Azot gebildet, sie sind: das Fleisch, das Blut, die Knorpel, der Kleberstoff der Cerealien, die Hülse der Artischoke, die Gallerte, Erbsen, Linsen u. s. w., der Eiweißstoff der Erdäpfel u. s. w. Diese Substanzen enthalten die plastischen Elemente der eigenen Substanz der Eingeweide aller unserer Organe, man findet sie überall von der hautigen Einhüllung bis in das Mark der Knochen.

III. Der Fettstoff oder die Nahrungsmittel, welche viel Kohle und Hydrogen, wenig Oxygen und kein Azot enthalten, sind: der Talg, der Speck und die animalischen oder vegetabilischen Oele, die Butter u. s. w. Das Fett, welches von den Vegetabilien und von den Thieren geliefert wird, ist identisch d. h. die chemische Analyse entdeckt darin dieselben Prinzipien.

Diese Klassifikation scheint uns vorzüglicher als die vorhergehende, zunächst, weil sie die Bestimmung der Nahrungsmittel auf diese oder jene Gruppe der Organisation und die Art ihrer Ernährung kennen lehrt; dann weil sie uns über die alimentäre Lebensweise aufklären kann, welche am besten jeder Konstitution und jedem Temperamente entspricht. Das Licht, welches diese Klassifikation auf die Umgestaltung der Alimente in Nahrungsstoffe und auf ihre Richtung gegen dieses oder jenes Organ wirft, führt uns zu folgenden Folgerungen:

A. Die Nahrungsmittel der ersten Kategorie verbreiten ihre Kohle, welche, indem sie unaufhörlich brennt, dem Körper die Lebenswärme mittheilt. Sie sagen den nervösen, trockenen, zarten, aufregbaren Organisationen zu, welche viel von ihrer großen Activität verlieren und die aufzureizen schädlich wäre. Diese Nahrungsmittel haben den Vortheil, die Kräfte zu erhalten, ohne sie aufzuregen.

B. Die Nahrungsmittel der 2. Kategorie dienen zur Bildung, Erhaltung und zum Wachsthum unserer Organe und hauptsächlich zur Ernährung der Muskeln. Sie tragen vollständig dazu bei, die ermatteten Kräfte zu stärken und dem muskulären Systeme das Uebergewicht über die andern Systeme zu geben.

C. Die Nahrungsmittel der 3. Kategorie durchdringen das ganze Zellgewebe und setzen sich darin innerlich in der Gestalt von Fett ab. Wenn die Alimente der 1. Kategorie d. h. die, welche zur täglichen Verbrennung dienen, durch krankhafte Zufälle unterdrückt werden, so wird das Fett des Körpers aufgezehrt und verbrennt sich um die Lebenswärme zu unterhalten.

Es möchte scheinen, als sei das Fett dem lebenden Körper das, was das Oel der angezündeten Lampe ist, darum können dicke Personen, wenn sie von schweren Krankheiten befallen sind, lange Zeit eine absolute Diät ertragen, was keineswegs eine magere Person vermöchte. Man weiß, daß die im Winter schlafenden Thiere 3 und 4 Monate nichts fressen und zwar auf Kosten ihres Fetts, welches das Leben in ihrem erstarrten Körper erhält. Man weiß auch, daß die Bewohner der Polarregionen und die der kalten Gegenden instinktmäßig eine enorme Quantität von fetthaltigen Nahrungsmitteln verzehren. Die Lappländer, die Eskimos, die Grönländer u. s. w. machen selbst vom Oele als Getränk Gebrauch. Wahrscheinlich, weil die vitale Verbrennung erlöschen würde, wenn sie nicht ununterbrochen durch den Zufluß von Fettsubstanzen unterhalten würde. Die Erfahrung reiht sich der Theorie an, daß der Ausschluß fetthaltiger Substanzen von den Nahrungsmitteln den Umfang der Organe vermindert und sie zur Magerkeit führt, dagegen erweitert ihr Uebermaß sie und dehnt die elastischen Zellengewebe über alles Maß aus und führt die Fettleibigkeit herbei. Die fetten Nahrungsmittel müssen daher größtentheils die der magern Leute sein, welche dicker zu werden wünschen; die zu dicken Personen oder die, welche eine Neigung zur Fettleibigkeit haben, müssen sich dagegen vollständig derselben enthalten.

Was man nun auch von dieser bromtologischen Klassifikation halten mag, so sagen wir doch mit Wahrheit, daß da der Mensch durch seine Organisation ein Polyphag, ein vielessender, d. h. ein Kräuter-, Früchte- und Fleischessender zu gleicher Zeit ist, die Nahrungsweise, welche ihm am besten entspricht, in der Abwechslung der zur Ernährung

verwendeten Substanzen liegt. In der That wird man, wenn man sich Rechnung über die Quantitäten von Azot, Kohle und Wasser trägt, welche man unter der Form von Nahrungsmitteln zu sich nimmt, finden, daß $^{10}/_{11}$ des Azots durch den Urin weggeschafft werden, daß die Kohle in dem Blut geblieben ist, um zur Respiration oder zur Thätigkeit der Lunge zu dienen, und daß die zwei Theile Wassers durch den Urin und die Hautausdünstung abgeführt werden. Mit einem Worte: nach der Verdauung sind die Nahrungsmittel zersetzt: in Urin in die Nieren in Kohlensäure in den Lungen und in Wasser in den Aushauchungsgefäßen. Daraus geht die Nothwendigkeit hervor, azotische und wasserkohlenstoffhaltige Nahrung zu nehmen. Diese Wahrheit ist übrigens durch den Instinkt dargelegt, welcher den Menschen treibt, seine Nahrungsmittel im Thier- und Pflanzenreiche zu suchen, durch die Natur selbst, welche ihm zu jeder Jahreszeit nahrhafte Pflanzen und verschiedene Früchte darbietet. Daraus muß man endlich schließen, daß eine gleichzeitige animalische und vegetabilische Nahrung die günstigste für die Gesundheit ist.

Wir haben gesehen, daß die Nahrungsmittel Kohle, Hydrogen und Azot in mehr oder minder starkem Verhältniß, je nach der Kategorie, welche sie eingenommen haben, enthalten. Die Grundsätze der Chemie sind von so wesentlichem Einflusse auf den lebenden Organismus, daß ihre Verminderung der Quantität die Lebensquelle angreifen und ihre Unterdrückung den Tod herbeiführen kann.

Die Verdauungs- und Assimilirungsorgane, welche man die Werkstätte des Lebens nennen könnte, besitzen die Eigen-

schaft, die Nahrungsstoffe zu bereiten, die sich in den Strom der Circulation ergießen, in welchem sie sich in schwarzes Blut umgestalten. Das Blut seinerseits hat die Eigenschaft die Zellen, die Membranen, die Nerven, die Sehnen, die Knochen und die verschiedenen Gewebe zu bilden, aus welchen ein lebender Körper besteht.

Das Blut enthält viel Hydrogen und Kohlenstoff, und die Nahrungsmittel liefern ihm dieses.

Die Ursache der Lebenswärme liegt in der Verbrennung der Kohle des Blutes durch das Oxygen der Luft während des Athmens; daher ist auch das Wort „Athmen" gleichbedeutend mit „Leben". In folgenden Zeilen eine kleine Erklärung dieses Phänomens.

Mit jedem Athemzug durchdringt das Oxygen, welches die eingeathmete Luft enthält, die Bronchialgefäße und tritt in das venöse Blut, reich an Kohlensäure, über. Kraft des physischen Gesetzes des Wechsels der Gase ersetzt das Oxygen der Luft in dem venösen Blute, die Kohlensäure, welche bei jedem Athemzuge ausgestoßen wird. Im Momente der Auswechslung des Gases wird das Blut, welches schwarz war, röthlich und bringt das Oxygen in den Strom des arteriellen Umlaufes. Auf diese Weise befindet sich das Oxygen, eingeführt in den Umlauf, in Mitte der verschiedenen Prinzipe, welche die Verdauung unaufhörlich in das Blut gießt, wie Zuckerstoff, Alkohol, Fett und dergleichen und verbindet sich mit ihrer Kohle und ihrem Hydrogen; dann vollzieht sich eine verborgene Verbrennung, welche wahrscheinlich in den Arterien ihren Anfang nimmt und in den haarförmigen Gefäßen sich vervollständigt.

Da das Hydrogen und die Kohle des Blutes ohne

Unterlaß durch das Oxygen der eingeathmeten Luft verbrannt werden, so ist es nothwendig, daß sie unablässig erneuert werden, denn, wenn die Nahrungsmittel nicht die nothwendige Kohle und das nothwendige Hydrogen liefern, so würde die Verbrennung auf Kosten der Organisation vor sich gehen und bald würden Störungen der Gesundheit eintreten.

Die Menge des Blutes einer erwachsenen Person ist auf 12,000 Gramm berechnet, wovon 80 auf 100 Gramm Wasser. Um die Kohle und das Hydrogen, welche in dieser Menge von Blut enthalten sind, in Kohlensäure zu verwandeln, bedarf es 4271 Gramm Oxygen, und da diese Quantität Oxygen durch die Einathmung kommt, so durchdringt sie das Blut in dem Zeitraum von 4 Tagen und 5 Stunden, wie der gelehrte Liebig berechnet hat.

Die Lebensmittel, welche ein Erwachsener während eines Tages zu sich nimmt, enthalten 435 Gramm Kohle. Diese 435 Gramm entwischen durch die Lungen und die Haut, das heißt während der Respiration und der Transspiration, in der Form von Kohlensäuere. Damit die 435 Gramm Kohle in Kohlensäuere verwandelt werden können, bedarf es des Hinzutritts von 1157 Gr. Oxygen, eine Quantität, welche in einem einzigen Tag absorbirt wird.

Die Quantität Oxygen, welche durch die Lunge verbraucht wird, hängt nicht allein von der Zahl der Einathmungen ab, sondern auch von der Temperatur und der Dichtheit der Luft. Die kalte Luft enthält mehr Oxygen als die warme, und deßhalb athmet man im Winter mehr Oxygen ein, als im Sommer, mehr in den kalten, als in den heißen Ländern. Im Winter und in kalten Gegenden ist die Quantität von Kohlensäure, welche durch die Lunge

geht, viel beträchtlicher als im Sommer, und daraus geht hervor, daß man mehr in der kalten Zeit als in der warmen ißt, daß der Appetit im Winter vielmehr entwickelt ist, als im Sommer. Dieß hängt absolut von dem Abgang der Kohle des Blutes ab.

Die Quantität der Nahrungsmittel, deren der Körper bedarf, ist in der Regel nach der Zahl der Lungeneinathmungen geregelt; je mehr eine Person lebhaft athmet, um so mehr ißt sie, und im Gegentheil, wenn die Respiration weniger thätig ist, so verzehrt sie weniger Nahrungsmittel; mit andern Worten, die Menge der Nahrung steigert sich oder sinkt nach der Schnelligkeit oder Langsamkeit der Functionen der Lunge. Die Vögel, welche ein sehr entwickeltes Lungensystem besitzen, fressen unaufhörhörlich, weil sie eine enormc Quantität von Oxygen verbrauchen, dagegen sind die Würmer, deren Athmen sich mit einer merkwürdigen Langsamkeit vollzieht, im Stande ganze Monate lang ohne Nahrung zu bleiben. Die Kinder, bei welchen die Lungenthätigkeit sehr groß ist, essen in jedem Augenblick und sind nicht im Stande, den Hunger zu ertragen. Die Arbeiter und alle die, welche eine große Thätigkeit der Lunge entwickeln, essen öfter und mehr als die Individuen von sitzender Lebensweise, weil in dem Stand der Ruhe der Verbrauch durch den Athmungsprozeß geringer ist, als in dem Stande der Thätigkeit und Arbeit.

Dieß beweist, daß je mehr Oxygen man eingeathmet, um so mehr Kohlensäuere ausgeathmet wird, und daß man um so mehr essen muß, um die Verluste zu ersetzen, die durch die Respiration entstanden sind; allein dann muß man unter den Nahrungsmitteln die aussuchen, welche

nach den gegebenen Umständen die am meisten ersetzenden sind.

Es ist schon gesagt worden, daß die azotischen Nahrungsmittel, wie das Blut und das Fleisch, der Faserstoff, der Eiweißstoff, die Hülsenfrüchte, die Gallerte, der Kleberstoff u. s. w. sehr wenig Kohle enthalten, während die wasserkohlenstoffhaltigen Substanzen reich an Kohle sind. Die dicken, sitzenden Personen, welche durch die Respiration und Transspiration wenig verlieren, befinden sich bei dem Gebrauche azotischer Nahrungsmittel wohl, die magern und thätigen Personen, bei welchen ein großer Abgang durch die Lunge und Haut stattfindet, müssen im Interesse ihrer Gesundheit ihre Nahrungsmittel unter den wasserkohlenstoffhaltigen Substanzen suchen. Die chemische Analyse hat ergeben, daß 4 Kilogramme Fleisch nicht mehr als 1 Kilogramm Stärkmehl enthalten. Dieser außerordentliche Unterschied erklärt, warum die Fleischfresser viel Fleisch verzehren, um in der Menge die für das Leben unumgänglich nothwendige Kohle sich zu verschaffen. Die Cerealien und andere vegetabilische Nahrungsmittel enthalten mehr wesentliche, zur Unterhaltung des Lebens erforderliche Dinge; einige derselben, wie der Amidon (Stärkmehl), der Zucker und der Gummi sind sehr reich an Kohle und wir haben schon gesagt, daß die Verbrennung der Kohle des Blutes durch das Oxygen der Luft die Quelle der Lebenswärme sei. Die übrigen Dinge, wie der Faserstoff, der Eiweißstoff und der vegetabile Käsestoff dienen dazu, die Organe und andere Gewebe des lebenden Körpers zu bilden und zu erneuern.

Die Nahrungsmittel, welche in den heißen Ländern in Gebrauch sind, unterscheiden sich von jenen, deren man

sich in den kalten Ländern bedient, sehr durch die Verhältnisse der Kohle. Die Früchte, die Gemüse und Kräuter, von welchen sich die Bewohner der mittäglichen Gegenden ernähren, enthalten wenig Kohle, während die Fette und Oele von Fischen, welche die Bewohner der Polargegenden essen, an Kohle 80 auf 100 Theile enthalten. Die Ursache dieses Unterschiedes liegt in der großen Menge von Oxygen, welches in der von den letztern eingeathmeten Luft enthalten ist.

Zum Schlusse dieser Betrachtung eine allgemeine Bemerkung. Die Individuen, welche viel Fleisch und sehr wenig wasserkohlenstoffhaltige Nahrungsmittel essen, athmen wie die fleischfressenden Thiere auf Kosten der durch die Aenderung ihrer Organe producirten Materien; sie gebrauchen ihre assimilirenden Kräfte einzig dazu um die Quantität Kohle zu erzeugen, welche zum Athmungsprozesse nothwendig ist; wenn sie in entsprechendem Verhältnisse wasserkohlenstoffhaltige Nahrungsmittel zu sich nehmen würden, so würden sie ihre Verdauungskräfte ersparen und ihre Construction würde sich dabei unendlich besser befinden.

Die Fleische werden in 3 Arten eingetheilt: die schwarzen, rothen und die weißen.

Schwarze Fleische sind wegen der großen Quantität von Faserstoff und Osmazon, die sie enthalten, sehr aufregend und sehr nahrhaft. Der im Magen bereitete Nahrungssaft, den sie erzeugen, stärkt die Lebenskraft und die muskulären Kräfte, allein wenn man sie im Uebermaße gebraucht, so kann das Blut, welches zu plastisch, zu aufgeregt wird, zu entzündlichen Krankheiten, zum Blutsturze und zum Schlagflusse führen. Zu den

Thieren mit schwarzem Fleisch rechnet man: den Hirsch, das Reh, den Haasen, das Wildschwein, das alte, zahme, männliche Schwein u. s. w.; unter den Vögeln die Schnepfe, die Moorschnepfe, die Ente und alle Vögel mit feinen Schnäbeln und Schwimmhäuten.

Die schwarzen Fleische sagen den Bewohnern feuchter Gegenden und jenen Menschen zu, welche physischen Arbeiten hingegeben sind und leicht verdauen. Die Bewohner der mittäglichen Gegenden, und Menschen von einem galligen Temperamente, mit trockenen Fibern dürfen davon nur sehr mäßigen Gebrauch machen, und müssen sich derselben während der Hitze des Sommers enthalten. Im Vorübergehen sei bemerkt, daß die kirchliche Disciplin einen großen Fehler begangen hat, indem sie Wasserwild und Fische mit braunen und rothen Fibern unter die Zahl der Fastenspeisen aufgenommen hat. Diese Fleische, viel aufregender als die vom Kalb, Lamm und selbst vom Ochsen, widersprechen durchaus dem Zwecke, dem sie dienen sollen. Auch soll noch bemerkt werden, daß die wildernden (einen haut goût habenden) Fleische, welche den Anfang der Fäulniß begonnen haben, wie, der Fasan, das Rebhuhn, die Schnepfe, der Rehbock u. s. w. unseren Klimaten keineswegs entsprechen. Wenn die Bewohner der Polargegenden sich ungestört vom Fleische der Fische ernähren können, welches zur Hälfte schon in Fäulniß übergegangen ist, so findet dasselbe nicht bei uns statt; die wildernden Fleische, welche viele Feinschmecker mit blasirtem Geschmacke hoch schätzen, können große Verheerungen in den Verdauungsorganen und sehr belästigende Hautkrankheiten herbeiführen.

Rothe Fleische. Sie enthalten eben so viel Faserstoff, allein weniger Osmazon als die schwarzen.

Fleische; weniger aufregend als diese, nähren sie vollständig und sagen allen Temperamenten und zu jeder Jahreszeit zu. Gemischt mit Hülsenfrüchten, mit Gemüsen, die man nach dem Geschmacke ändern kann, sind sie die gesundesten und die der Entwicklung und Unterhaltung der menschlichen Maschine günstigste Nahrung. Der Ochse, der Hammel, das junge Reh, das Schwein von 15 oder 18 Monaten, die Taube, das Rebhuhn, der Trappe, die Lerche u. s. w. gehören zu den rothen Fleischen. Die Fische mit röthlichem Fleische: der Thun, die Alse oder der Maifisch, der Salm, der Hummer und viele andere gehören gleichfalls zu den rothen Fleischen.

Das Fleisch nährt gebraten am besten, und die beste Art, das Fleisch zu braten, ist die, es sogleich anfangs über ein starkes Feuer zu setzen, dann das Feuer zu mäßigen und das Fleisch unbedeckt braten zu lassen, damit sein Geruch sich entwickelt und nicht verdampft. Das gebratene Fleisch besitzt im höchsten Grade wiederherstellende und stärkende Eigenschaften.

Gesottenes Fleisch ist weniger nahrhaft, weil es zum größten Theil seine Nahrungssäfte verloren hat, die Gallerte und das Osmazon, welche in die Fleischbrühe übergegangen sind; es ist in ihm nichts als Faserstoff, der geschmacklos ist, und der Eiweißstoff geblieben, und beide sind an sich wenig nahrhaft.

Um eine gute, eine sehr azotische Fleischbrühe, d. h. eine solche zu bereiten, welche die Säfte des Fleisches aufgelöst enthält, muß man zunächst ein Stück rothes Fleisch aussuchen, welches am Beine liegt und mit fettem Zellengewebe umgeben ist; dann legt man das Fleisch in einen tönernen Topf mit Wasser dreimal so schwer als das

Fleisch ist und läßt es langsam bei einem kleinen Feuer 5—6 Stunden sieden. Man fügt gewöhnlich der Fleischbrühe verschiedene Gewürze bei, um ihr eine Farbe, einen Geschmack und einen angenehmen Geruch zu geben. Die gute Fleischbrühe muß ein Zwölftel von organischen Materien und ein Fünftel von verschiedenen Salzen enthalten; diese Materien sind die Gallerte, der Eiweißstoff und der Zuckerstoff, der sich durch das Aufwallen entwickelt.

Weiße Fleische. Diese Fleische, welche in der Regel von sehr jungen Thieren herkommen, entfalten in großem Ueberflusse das Gallertige; sie sind leicht verdaulich, aber wenig nahrhaft: das Kalb, das Lamm, das Kaninchen, das Huhn, die Wachtel und alle Thiere in ihrer ersten Jugend, der Brasse, der Kärpfe, der Hecht, der Barbe, die Schleihe und alle jungen Fische mit weißem Fleisch gehören hieher.

Die weißen Fleische entsprechen den galligen Temperamenten, den Genesenden und den Magen mit träger Verdaunug; allein man darf daraus nie seine ausschließliche Nahrung machen.

Chemische Zusammensetzung des Fleisches. 100 Theile Ochsenfleisch, vom Fett befreit, sind zusammengesetzt von 77 Theilen Wasser, 16 Theilen Faserstoff, 27 Theilen einer Substanz, welche dem Fett analog ist, 5 Theilen von verschiedenen Salzen und unauflösbaren Stoffen, wie Chlorverbindung von Soda und von Potasche, amoniakalische Chlorhydrate, Phosphate von Soda und Kalk, Potasche-Sulfaten, Eisenoryd, Kreatine, Milchsäure u. s. w.

Von den Faserstoff, Gallerte und Eiweißstoff enthaltenden Gegenständen.

Der Faserstoff ist die Basis der Muskeln und stellt sich unter der Form von weißen Fibern dar, wenn er noch flüssig, und von gelblichen, wenn er trocken ist. Das Oxygen, das Hydrogen, das Nitrogen und die Kohle gehen in seine Bildung über. Der Faserstoff ist nur nahrhaft, wenn er mit andern nahrhaften Stoffen gemischt ist.

Die Gallerte bildet sich in der Regel durch das Aufwallen der weißen Gewebe der Thiere, wie z. B. der Sehnen, der Membranen, der Bänder, der Knorpeln, des Beins u. s. w.; die Haut liefert einen beträchtlichen Theil derselben. Was man Fleischgelée nennt, ist ganz einfach Gallerte, welche mit ein wenig Saft gemischt ist. Die Gallerte ist sehr wenig nahrhaft, nichtsdestoweniger verwandelt sie sich aber, wenn man sie mit Fett vermischt, in einen Nahrungssaft und verdaut und assimilirt sich sehr gut.

Man darf annehmen, daß die Gallerte in dem Magen, nachdem sie verarbeitet ist, durch die Verdauung eine Membrane wird oder eine Zelle, das organische Prinzip des Beines, und daß sie dazu dient, das gallertige Gewebe zu erneuern.

Die fleischfressenden Thiere, wie z. B. die Wölfe, Schakale, die Hunde, welche die Knochen verschlingen, geben nichts als den kalkigen Theil zurück. Die Gallerte assimilirt sich also. Mehrere Aerzte, welche in großen Städten der Levante gewohnt haben, behaupten, daß die türkischen Frauen eine enorme Fettleibigkeit durch den Genuß von Stärkmehl, von Gallerte und mittelst Waschungen von

gallertehaltiger Fleischbrühe erlangen. In Wasser aufgelöst, wirkt die Gallerte beruhigend und erhält einen offenen Leib. Der Vortheil der Hühner-, Kalbs- und Schildkrötenbrühen beruht in der Gallerte, welche sie enthalten. Es ist schon gesagt worden, daß das gallertige Prinzip in dem Fleische der jungen Thiere vorherrsche, und darum ist das Fleisch der Lämmer, der jungen Ziegen, der Kälber, welche früh getödtet werden, sehr wenig nahrhaft, sie schwächen den Magen und werden Diarrhöe herbeiführen, wenn man täglichen Gebrauch davon macht. Die Behörden sollten in ihrer Sorge für das öffentliche Wohl darüber wachen, daß die Fleischer nicht zu junges Fleisch liefern und daß die, welche dergleichen thun, mit strengen Strafen belegt werden.

Der Eiweißstoff, leicht azurblau, durchsichtig, kleberig, eiweißartig, enthält wie die Gallerte nur sehr wenig Nahrungssaft; jedoch gemischt mit andern Nahrungsmitteln verdaut er sich leicht und dient zur Ernährung. Wenn man den Eiweißstoff sieden läßt, gerinnt er, verhärtet sich und wird schwer verdaulich. Das Eiweiß und das Gelbe des Eis, zusammengeschlagen, sind ein stärkendes Nahrungsmittel, welches sich leicht in Speisesaft verwandelt. — Der Eiweißstoff, mit viel Wasser gestreckt, wird in der Medicin als ein beruhigendes Mittel gebraucht. Man wendet mit Erfolg das Eiweißwasser bei Vergiftungen durch Kupfersalze und durch Merkur an. Der Eiweißstoff ist in Ueberfluß in der lebenden Natur verbreitet, man findet ihn im Milchsaft, in den Gelenkmassen, in dem Blutwasser, im Muskelfleisch, in der Milch, in dem Mark der Beine, in den weißen Geweben u. s. w. Die Molusken und vorzüglich die Austern, die Muscheln und die Schnecken enthalten

bemerkenswerthe Quantitäten; aber in dem Ei ist der größte Ueberfluß von Eiweißstoff.

Milch, Butter, Käse, Schmalz, Oel.

Diese fünf nahrhaften Substanzen sind sehr werthvoll, und wenn unsere Aerzte den Gebrauch derselben verworfen haben, so geschah es blos, weil sie ihre Bestandtheile nicht kannten und die chemischen Gesetze der Verdauung nicht wußten.

Die Milch ist das erste Nahrungsmittel des Menschen, sie enthält viele Nahrungsstoffe und die gesunden Magen verdauen sie leicht; sie sagt besonders den Nervösen und trockenen Constitutionen, sowie den Reconvalescenten zu. Sie widerstrebt aber den schwachen Constitutionen, besonders den lymphatischen Temperamenten, weil ihr verlängerter Gebrauch das Drüsensystem verschleimt. Die verschiedenen Gerichte, welche man aus Milch bereitet, sind eine vortreffliche Nahrung für jene Personen, welche sie leicht verdauen.

Die Kuhmilch ist aus 93 Theilen Wasser, aus 2 Theilen Käse, aus 2 Theilen Butter und aus 3 Theilen Zucker auf 100 Theile zusammengesetzt.

Die Ziegenmilch, nach der Kuhmilch am meisten im Gebrauche, ist fast dieselbe, die Butter ausgenommen, welche mehr darin ist; allein sie ist auch schwer zu verdauen.

Die Wirkungen der natürlichen, d. h. der nicht verfälschten Milch als Nahrungsstoff sind:

1. die nervöse Aufgeregtheit zu beschwichtigen;

2. eine leichte Nahrung zu liefern, welche den Verdauungsorganen wenig Arbeit macht, weil sie für diese Art von Nahrung eingerichtet sind;
3. nur wenig excrementielle Zurücklassungen zu geben; ein Umstand, der für die aufgeregten oder entzündeten Eingeweide sehr günstig ist;
4. ein weniger aufgeregtes Blut zu bilden, die weißen Säfte vorherrschend und die magern Personen fett zu machen.

Die Butter befindet sich in der Milch in zurückgehaltenem Zustande. Durch die Umgestaltung gereinigt, gibt die Butter die chemische Analyse der Margarine (margarinsaures Salz), des Stearins (Talgstoff), der Oleine (Oelstoff), des Butterfettes und der Caprine.

Die Ziegenbutter enthält mehr Hircine (Bocktalg). Der flüssigen Schärfe des Butterfettes verdankt die Butter ihren eigenthümlichen Geruch.

Die guten Eigenschaften der Butter hängen von der Nahrung der Thiere und von der Art ab, in welcher sie bereitet wird. Die Erfahrung hat gezeigt, daß die frische oder halb gesalzte Butter zu den trockenen und wenig nahrhafte Nahrungsstoffe gebenden Körpern gehört, und daß sie lange im Magen liegen bleibt, bis sie aufgelöst ist. Endlich modificirt sie die scharfe Gährung, welche im Magen statt hat und verwandelt sie in einen vorzüglichen Nahrungssaft. Wenn alle Völker der Erde darin übereinstimmen, ihre Nahrungsmittel mit Butter, mit Schmalz oder Oel zu bereiten, so liegt es wohl darin, daß man den Fettsubstanzen günstige Eigenschaften für die Verdauung und Ernährung zuerkannt hat.

Käse. Der frische Käse ist aus Caseum, Butter und ein wenig Serum zusammengesetzt. In dem alten Käse haben die Butter und das Caseum eine Zersetzung erlitten, welche das Gerinnen, den Kohlenstoff und essigsauren Amoniak erzeugt hat; an diesen beiden letztern Dingen liegt es, daß der alte Käse den eigenthümlichen Geruch hat, welcher ihn characterisirt. Mehr zersetzte, stinkende, ekelerregende, in Fäulniß übergegangene Käse, welche von sogenannten Feinschmeckern, von Leuten mit entartetem Geschmacke aufgesucht werden, sind für die Gesundheit sehr nachtheilig, sie regen nicht blos die Zunge und den Gaumen auf, sondern sie können auch Aufregungen im Magen und Hautausschläge verursachen. Der frische Käse ist frei von solchen Folgen, und für die Magen, welche ihn leicht verdauen, ist er ein gutes Nahrungsmittel.

Oel, Schmalz. Die chemischen Bestandtheile dieser beiden Substanzen sind dieselben: Stearin, Margarin und Olëin. Die Oele und die Schmalze werden im Allgemeinen nur als Würzen gebraucht. Sie haben das Eigenthümliche, daß ein Theil des Nahrungsstoffes, welcher aus ihnen hervorgeht, sich in den kleinen Flächen des Zellengewebes festsetzt, um das Fett zu bilden; deßwegen werden sie magern Personen angerathen, welche stark werden wollen. Oel und Schmalz, in kleinen Quantitäten und gemischt mit andern Substanzen, sind nahrhaft und verdauen sich leicht; in zu großen Quantitäten genossen, werden sie unverdaulich. Die heißen oder ranzigen Oele oder Schmalze sind aufregend und immer schädlich.

Die Pflanzen im Allgemeinen verdauen sich nicht so schnell wie die thierischen Substanzen, selbst die härtesten

und die lederartigsten, weil diese von Natur aus zur Assimilation viel geneigter sind.

An der Spitze der vegetabilischen Nahrungsmittel stellen sich die Cerealien, welche zur Brodbereitung dienen. Der Waizen ist unter allen Getreiden die Pflanze, welche das nahrhafteste und dem Geschmacke angenehmste Brod liefert. Es ist schon bemerkt worden, daß das Getreide aus 3 Elementen zusammengesetzt ist, von welchen 2 vegetabiler Natur sind und das dritte „Kleber" genannt, alle Bestandtheile von animalischen Materien besitzt. Die Brode, welche aus Roggen, Gerste, Haber, Mais gemacht werden, stehen weit unter dem Waizenbrode.

Der Reis ist vielleicht die Getreideart, welche dem größten Theile der Menschheit zur Nahrung dient, dieses liegt in der eigenen Art, ihn als Nahrungsmittel zu bereiten, und dadurch gewinnt er den Vorzug vor den andern grasartigen Pflanzen. Der Reis ist ein gesundes, sanftes und angenehmes Nahrungsmittel, leicht verdaulich, allein viel weniger nahrhaft als der Waizen.

Um ein gutes Brod zu erhalten, ist es nothwendig, daß der Teig zuvor ordentlich geknetet wird und dann aufgeht. Die Erfahrung hat gelehrt, daß, je mehr das Brod gebacken, um so leichter es verdaulich, daß es aber weniger nahrhaft ist, je weniger es gebacken wurde. Das frische Brod ist angenehmer als das alt gebackene, jedoch muß man sich hüten, warmes Brod, welches aus dem Ofen kommt, zu essen, denn dieses ist sehr unverdaulich. Es muß hier der Fälschungen erwähnt werden, welche eine schändliche Habgierde in den großen Städten bezüglich der Brodbereitung sich zu Schulden kommen läßt, und

deren Unterdrückung immer noch nicht strenge genug ist. Die Bäcker fälschen das Brod:

1. mit Alaun, um es weiß zu machen;
2. mit kohlensaurer Magnesia, um den Geruch des schlechten Mehles zu verbergen;
3. mit Pottaschensäure, mit schwefelsauerem Zink und Kupfer, um die Hefe zu sparen;
4. mit schwefelsaurer Kohle und Kalk, mit Bleisäure und Wismuthnitraten, um es schwer zu machen;
5. mit Mischungen von Bohnen-, Linsen-, Erbsen-, Erdäpfel- und Schweinbohnen-Mehl u. s. w.

Erdäpfel. Dieses werthvolle Knollengewächse, welches in den Zeiten des Mangels ganze Völkerschaften ernährt, ist ein ebenso gesundes als angenehmes Nahrungsmittel. Es figurirt ebensowohl auf dem Tische des Reichen als auf dem des Armen.

Das Stärkemehl aus Erdäpfeln, Kastanien, Sago, Saler, Tapioka, Arrow-Root ist sehr nahrhaft und sehr leicht verdaulich. Das Stärkemehl aus Linsen, Bohnen, Erbsen ist aber noch viel nahrhafter als das vorhergehende, allein es hat das sehr Unangenehme, daß es bläht. Man weiß, daß der nahrhafte Theil aller Stärkmehle, gleichviel ob Korn, Frucht oder Wurzel, dasselbe liefert, eine chemische Zusammensetzung darbietet, welche fast gleich ist: 40 Theile Oxygen, 45 Theile Kohle und 6 Theile Hydrogen, auf 100 Theile.

Das isländische Moos liefert ein nahrhaftes Gelée, welches die Isländer als tägliche Nahrung gebrauchen.

Mehrere Seepflanzen, unter andern der fucus eculentus und der Saccharinus geben ein Gelée, welches zur Nahrung ganz geeignet und bei den Chinesen sehr geachtet ist.

Die Trüffel, sehr gesucht wegen ihres Geruchs, enthält viel Stärkemehl und Eiweißstoff, ist stimulirend und nahrhaft, ihre so gerühmten aphrodisiastischen Eigenschaften stehen aber keineswegs über denen der aromatischen und gewürzhaften Substanzen.

Die Champignons nähern sich durch die Quantitäten des Azols, welche sie enthalten, der Natur des Fleisches. In Rußland, Polen und Toskana macht die arme Klasse der Bevölkerung ihre Nahrung während eines Theiles des Jahres hieraus. Unglücklicherweise lassen sich nicht alle Champignons ohne Unterschied essen, denn neben den guten gibt es auch giftige und man muß ein sehr guter Kenner derselben sein, um sie auszuwählen, aber dennoch ist es sehr leicht sich zu täuschen; deßwegen hat man jedes Jahr Vergiftungen durch Champignons zu beklagen. Es bestehen mehrere gute Abhandlungen über die Art und Weise, diese gefährlichen Gryptogame zu erkennen und zu bereiten.

Unter den nahrhaften Wurzeln unterscheidet man die Möhre oder gelbe Rübe, die Steckrübe, den Bocksbart, die gemeine Rübe, die Rettige, die Runkelrübe, die Schwarzwurzel (Skorzonere) und viele andere, mehr oder weniger leicht verdauliche; allein diese Wurzeln sind alle sehr wässerig und wenig nahrhaft.

Die Suppenkräuter und Suppenfrüchte umfassen eine Menge sehr angenehmer Nahrungsmittel, die Spinate, den Saurampfer, die Salate, würzige Kräuter, den Blumenkohl, die Artischoke, der Spargel, grüne Erbsen und Bohnen, die spanische Artischoke, die Pfebe (Pfebenkürbis), Gurken, Melonen, Kraut von verschiedenen Arten u. s. w.; der Rothkohl, der Wasserkohl und der Zwerg-

kohl sind sehr unverdaulich, beide letztern, auch Brüsseler Kohl genannt, sind weniger hart, weniger blähend und sehr nahrhaft für die Magen, welche sie wohl verdauen.

Die Früchte sind größtentheils zusammengesetzt aus Pflanzenschleim, Zucker, Wasser und einer säuerlichen Substanz. Sie werden frisch oder getrocknet gegessen und sind um so nahrhafter, je zuckerstoffhaltiger sie sind und je länger sie im Magen sich aufhalten. Daher werden die Früchte, welche die Schärfen entweder durch das Kochen oder Trocknen verloren haben und deren Zuckerstoff dagegen entwickelt ist, viel nahrhafter sein als die frischen Früchte. Die Früchte, welche Nahrungsstoffe enthalten, sind:

die Welschnuß;
die Haselnuß;
die Mandeln;
die Bucheicheln;
die Feigen;
die Datteln;
die getrockneten Trauben;
die getrockneten Birnen und Zwetschgen.

Die Datteln und Feigen sind für die Völker Asiens eine außerordentliche Hülfsquelle.

Die weniger nahrhaften Früchte sind:

die Orangen;
die Aepfel;
die Birnen;
die Aprikosen;
die Pfirsiche;
die Pflaumen;
die Kirschen;
die Maulbeere;

die Erdbeere;
die Himbeere;
die Melone;
die Wassermelone u. s. w.

Die bittern und sehr scharfen Früchte dürfen ungekocht nicht gegessen werden. Der Honig ist ein der Gesundheit außerordentlich zuträgliches Nahrungsmittel, er gibt dem Blute viel Kohle und erhält einen offenen Leib. Die Alten und einige Neuen setzen voraus, daß der unausgesetzte Gebrauch des Honigs eine Bürgschaft des langen Lebens sei, und sie führen als Beispiel den Demokritos, Hyppokrates, Pythagoras, Pringle, Carnaro und viele andere Honigesser an, welche fast 100 Jahre lang lebten.

Die Natur gibt uns ein Beispiel von den Zurichtungen, indem sie in demselben Körper in derselben Substanz verschiedene Prinzipien vereinigt. So findet sich mit dem Faserstoff des Fleisches der Eiweißstoff und eine Fettmaterie verbunden. Der Zucker ist mit dem Stärkmehl verbunden, in den Getreiden und Hülsefrüchten modificirt das Zuckersystem das System der Schärfe. Die Gewürze gehören, mit Ausnahme des Salzes, alle dem Pflanzenreiche an, man gebraucht sie zu dem Zwecke, um gewissen geschmacklosen Nahrungsmitteln einen Geschmack zu geben, sie verdaulich zu machen und die auflösenden Kräfte des Magens anzureizen.

Das Salz, eine Chlorverbindung mit Salzkraut, ist das Gewürz, welches fast zu allen Gerichten und Saucen nothwendig ist; es regt die Speicheldrüsen auf und begünstigt die Zersetzung aller Nahrungsmittel.

Der Weinessig, der Citronensaft machen die weißen Fleische schmackhaft und verdaulich, die an und für

sich gallertartig und fad sind. Man darf jedoch von diesen Säuren keinen Mißbrauch machen, denn sie schwächen sehr schnell die Kraft des Magens, ändern die Verdauungsfunctionen und verursachen Dyspepsie oder das schwere Verdauen.

Die Gewürze: Pfeffer, Nelke, Zimmt, Muscat, Ingwer, Piment u. s. w. den heißen Ländern eigenthümlich, wo die Hitze des Klimas die Lebenskräfte schwächt, regen die Zungenwärzchen, die Speicheldrüsen und die Schleimhäute heftig auf. Diese Aufregung hat eine starke Ausscheidung des Speichels und des Magensaftes zur Folge, welche ganz geeignet zur Auflösung der Nahrungsstoffe ist. Man muß in diesen Gewürzen sehr mäßig sein und darf davon nur bei faden oder schwer zu verdauenden Speisen Gebrauch machen. Ihr häufiger Gebrauch verursacht Aufregungen des Magens und wird in die Länge die Gefühlsnerven verstimmen und die Verdauungskräfte in eine Schwäche versetzen, aus welcher man sie nur dadurch herausreißen kann, daß man die Dosis dieser energischen Stimulanzen verdoppelt.

Für unser gemäßigtes Klima sind nachstehende Gewürze mehr als genügend, um in dem Magen eine günstige Verdauung zu erzeugen:

Der Thymian;
der Quendel;
der Saturei;
der Salbei;
der Sellerie;
die Pimpinelle;
der Lorbeer;
die Petersilie;

der Karbel;
der Estragon;
der Senf;
der Knoblauch;
die Chalottenzwiebel;
der Zwiebel (Zizelle);
die Rokambole (spanische Chalotte);
der Lauch u. s. w.

Schmalz, Oel und Butter sind für unsere Kochkunst unerläßliche Zuthaten, deren gute Eigenschaften bereits gezeigt worden sind.

Der Zucker und der Honig dienen gleichfalls als Zuthaten bei einer Menge von Gerichten, sei es um die Verdauung zu erleichtern, sei es um ihnen einen angenehmen Geschmack zu geben. Diese beiden Substanzen sind vielleicht die einzigen, welche jedem Alter, jedem Temperamente und jedem Klima entsprechen. Die Zubereitungen müssen sich nach dem Alter, nach dem Geschmacke, nach dem Temperamente und der Jahreszeit richten.

Der Geschmack, der Instinkt des Magens müssen zu Rathe gezogen werden, denn eine Person, welche ein auf diese Weise zubereitetes Gericht leicht verdaut, wird Mühe haben dasselbe Gericht in gleicher Weise zu verdauen, wenn dasselbe auf eine andere Art zubereitet ist.

Die Jugend, welche eine große Verdauungskraft besitzt, die sanguinischen, galligen und nervösen Temperamente müssen sich von aufreizenden Zubereitungen ferne halten und es müssen für sie die leichtesten ausgesucht werden. Alte Leute und Menschen lymphatischen Temperaments dagegen haben eine mehr aufregende Zubereitung nothwendig, damit ihre trägen Organe angeregt werden.

Es ist Regel der Gesundheitslehre, daß in der warmen Jahreszeit die Quantitäten der vegetabilen Nahrungsmittel vermehrt und daß diese mit Säuren zubereitet werden, um sie erfrischender zu machen.

Allgemeine Regeln.

Es ist besser bei den Zubereitungen sehr mäßig zu sein und es ist schädlich davon Mißbrauch zu machen; denn der Mißbrauch von Stimulanzen regt die Schleimhäute der Verdaungsorgane auf oder entzündet sie und führt sie dahin, sie abzunutzen und gefühllos zu machen. Die Erfahrung hat den Beweis geliefert, daß Völker, welche sich von einfach zubereiteten Nahrungsmitteln ernähren, sich viel besser befinden und viel länger leben, als die Nationen, welche eine verfeinerte Küche haben.

Die Nahrungsmittel, welche durch die Zähne verkaut und mit Speichel gesättigt werden, steigen in den Magen hinab, und hier werden sie mit den Säften geschwängert, welche dieses Organ ausscheidet. Die Magensäfte erweichen den Nahrungsstoff, und nach Verlauf einer Stunde, oder von 1½ oder 2 Stunden ist die genossene Speise in einen gräulichen scharfen Teig verwandelt, welchem man den Namen „Chyme“ (roher Nahrungssaft) gegeben hat. Diejenigen Lebensmittel, welche sich der Magenwand am meisten genähert haben, werden zuerst in diesen Teig verwandelt, und diese Umgestaltung in Teig bewerkstelligt sich von dem Umkreis nach dem Mittelpunkt der Nahrungsmasse. Der vollständig ausgearbeitete Teig nähert sich der untern Oeffnung oder der Magenpforte und geht von da in den Zwölf-

fingerdarm; in diesem, welchen man als einen zweiten Magen betrachten kann, angekommen, befindet sich der Teig in Berührung mit dem prankreatischen Safte und der Galle, Flüssigkeiten von alkalinischer Natur, welche ihm eine neue Umgestaltung geben. Der in den Zwölffingerdarm gekommene Teig verliert die Schärfe, welche er im Magen hatte, die fetten Bestandtheile, welche er enthält, vereinigen sich mit den galligen und prankreatischen Säften und erzeugen eine Art Emulsion von süßlicher Säure.

Das Stärkmehl des Brodes und der Bodensatz machenden Speisen verwandelt sich in eine zuckerige Materie, der animalische Faserstoff verwandelt sich in ein Gelée, die Gallerte verfließt vollständig; die käsigen Bestandtheile sind aufgelöst und alle chemischen Bestandtheile, welche in den Nahrungsmitteln enthalten sind, wurden in dem Zwölffingerdarme einer letzten Umgestaltung unterworfen, und der Chyme vertheilt sich in zwei Theile, in einen festen excrementiellen, welcher die ganze Länge der Eingeweide durchläuft um ausgestoßen zu werden, und in einen anderen, einen flüßigen weißen, „Chyle“ (Speisesaft) genannt, welcher durch die Gefäße, deren Mündungen sich in den Eingeweiden befinden, aufgesaugt wird.

Der Speisesaft, welcher durch diese Gefäße aufgenommen wird, wird in das zur Brust gehörige Reservoir und von da in die Masse des venösen Blutes geleitet, um bei der Verwandlung des Magensafts in Blut den brennbaren Stoff zu liefern, welcher die Lebenswärme unterhält. Diesen Gang nimmt die Verdauung der Nahrungsmittel. Die Verdauung gibt dem Blut das zurück, was es dadurch verloren hatte, daß er die Organe nährte, und was ihm durch die verschiedenen Ausscheidungen des Körpers entzogen wor-

den ist. Daraus muß man schließen, daß die Verwandlung des Magensaftes in Blut oder die Bildung des Blutes und die Wärme der lebenden Körper ihre Quelle in der Ernährung haben. Die Wirkung des Magens und Magensaftes, der Galle und des Magendrüsensaftes ist bei allen Nahrungsmitteln die gleiche. Unter diesen Substanzen gibt es welche, die sich sehr leicht verdauen, während andere der Magenthätigkeit Widerstand leisten; daher kann man, was die Verdaulichkeit der Nahrungsmittel und die Dauer der Verdauung betrifft, im allgemeinen folgende Durchschnitte annehmen.

Das Stärkmehl, die Milch, die reifen Früchte, die weißen Fleische von jungen Thieren und von frischen Fischen, die weichgesottenen Eier u. s. w. werden ungefähr in einer Zeit von $1\frac{1}{2}$ Stunden bis 2 Stunden verdaut.

Die Bouillons, die Consommés von Ochsenfleisch, die gebratenen Fleische, der Fisch im Allgemeinen, das Brod u. s. w. erfordert 2 bis 3 Stunden zur Verdauung.

Das gesottene Fleisch, die Ragouts, der Speck, das Schweinefleisch, das Fleisch gewisser Geflügel, wie der Gans, der Ente, gewisse ölige Fische, die Backwerke u. s. w. erfordern eine noch längere Zeit zur Verdauung.

Endlich sind die hautigen Theile, die Flechsen, das Eiweiß, abgesondert vom Ei, die Trüffel, die Champignons, die getrockneten Früchte, die Nüsse, die Mandeln und das aus dem Ofen kommende heiße Brod u. s. w. sehr schwer verdaulich und nehmen alle Verdauungskräfte des Magens in Anspruch.

Würzige Substanzen, welche unter die Nahrungsmittel gemischt werden, erleichtern die Verdauung; das Kochsalz, die Gewürze von guten Eigenschaften, die guten Weine,

kohlensaures Sodakraut, der Zucker, bittere Substanzen wie Rhabarbara, der Cachugummi u. s. w.

Andere Substanzen dagegen verzögern und stören die Verdauung, wie z. B. das Wasser, wenn es in großem Ueberfluß nach der Mahlzeit genossen wird, die fetthaltigen öligen Substanzen, die antimonialen Präparate, gewisse Pflanzen, wie das Bittersüß u. s. w.

Dieser obgleich kurzgefaßte Ueberblick der Verdauungsfunctionen wird die große Rolle begreiflich machen, welche der Magen in dem menschlichen Organismus spielt und zeigen, welche Bedeutung es für die Gesundheit hat, ihn fortwährend in seinem normalen Zustande zu erhalten, indem man die Regeln der Gesundheitslehre anwendet, wovon in der gegenwärtigen Abhandlung die Rede ist.

Es gibt mehrere Nahrungsmittel und Getränke, von welchen wir einen häufigen Gebrauch machen, die aber den Alten vollständig unbekannt waren, dahin gehören der Zucker, die Butter, die Chokolade, das Stärkmehl, der Alkohol und die zahlreiche Familie von alkoholhaltigen Liqueuren. Die Aegypter ergötzten sich am Essen der Blätter des Papyrus (der Papierstaude) und der Früchte des Lotusbaumes. Die Griechen bereiteten den größten Theil ihrer Gerichte mit Oel und Mehl zu; ihre Küche war immer sehr einfach, jedoch entwickelten sie bei ihren Festen einen großen Luxus in Stoffen, Vasen, mit Flöten- und Leierspielern, mit Tänzern und Histrionen.

Bei den Römern nahm zur Zeit des Kaiserreiches die Kochkunst eine ungeheure Entwicklung an und der Luxus der Tafeln ward bis zur Narrheit getrieben, die reichen Gourmants ließen sich ganze Platten vorsetzen, welche mit Gehirn von Fasanen und von Mauernachtigallen, mit

Pfauenzungen, mit Muränenmilch, mit Herzen von Turteltauben, zusammengesetzt waren; endlich suchte man sogar Platten mit Zungen solcher Vögel aus, welche zu sprechen und zu singen gelernt hatten. Die Gastmahle des Lucull, des Claudius, des Appitius, des Antonius und der Cleopatra müssen als die nec plus ultra der gastronomischen Ausschweifungen bezeichnet werden.

Die geschickten Köche wurden bis zu 30,000 Fr. bezahlt, man setzte ihnen Preise aus und krönte sie für jedes eue Gericht und für jede neue Sauce, welche sie erfunden hatten.

In den guten Häusern Roms fanden 5 Mahlzeiten statt, das Frühstück (tentaculum), das Mittagessen (prandium), der erste Abendimbiß (merenda), das Abendessen oder die große Mahlzeit (coena); endlich der 2. Abendimbiß, welcher den Leckereien gewidmet war (commissatio).

Unsere Vorältern hatten vier Mahlzeiten; die Menschen, welche physischen Arbeiten hingegeben sind, und die Landleute essen viermal des Tages, in den Städten essen viele nur 2 höchstens 3 mal täglich.

Ein großer Theil Asiens hat den Reis als das hauptsächlichste Nahrungsmittel angenommen, und mehr als die Hälfte der Bewohner Afrikas lebt von Hirse.

Mehrere Völkerschaften Aethiopiens nähren sich von Heuschrecken; man nimmt an, daß die Nachkommen der alten Acridophagen oder Heuschreckenesser seien.

Die Arrakaner (Bewohner der ostindischen Provinz Arrakan) bereiten eine Art stinkender Fleischbrühe aus faulen Fischen und verzehren sie mit Wonne.

Die alten Römer waren sehr lecker bezüglich eines fast gleichen Gerichtes, welches Garum genannt wurde, und aus

in Fäulniß übergegangenen Lampreten bestand, deren Gestank uns Schauder erregen würde.

Die Perser finden in dem Salep und der Tapioka ein sehr gutes Nahrungsmittel; die Indianer in dem Arrow-Root, in der Paradiesfeige; die Malaien in dem Sago und in dem Brodbaum, die Abissinier im Schamkraut.

Nordamerika lebt von Mais, Südamerika vom Maniok; die Südseeinseln beziehen theilweise ihre Nahrungsmittel von dem Brodbaum und dem Cocosbaum; die Datteln und Bananen bilden das hauptsächlichste der Nahrung der Araber; ein Theil von Mingrelien lebt vom Sorgho; die Bewohner der Levante und der ganze griechische Archipel machen einen verschwenderischen Gebrauch von Feigen und Oliven; die Türken betrachten Pilau, Reis mit Butter abgekocht (mit Korinthen) als unerläßlich zur Nahrung; die Kaffern essen Hirse und Maismehl in geronnener Milch. Die Hottentotten verschlingen ohne Unterschied alle Arten von Fleisch und Fischen; die Kalmücken und die Tartaren verzehren das Pferdefleisch geräuchert oder auch fast roh, die Grönländer nähren sich von Seefischen und Seekräutern, die Lappländer essen das Fleisch ihrer Rennthiere, die Isländer das Fleisch ihrer Hunde und das Gelée aus isländischem Moos. Die Kamtschadalen verzehren das rohe Fleisch und propfen sich mit faulen Fischen voll, das Blut des Seekalbes ist ihr beliebtes Getränke.

Der Norweger macht sein Brod aus Birkenrinde und Habermehl und liebt auch die verfaulten Fische.

Die Jakuten, ein Volksstamm Rußlands, beweisen eine unerhörte Gefräßigkeit; wenn man sie zum Essen einladet legen sie alle Kleider ab, damit der Bauch durchaus ungehindert ist. Nachdem sie so viel als möglich gegessen haben,

wälzen sie sich auf dem Bauch, um ihre Eingeweide zu drücken und dadurch Raum für neue Speisen zu erlangen.

Instinkt und Gewohnheit scheinen die Bewohner der Erde in zwei Lager getheilt zu haben, nämlich die frucht-essenden in den warmen Climaten und die fleischessenden in den kalten Gegenden.

Der Indier ist durchaus Fruchtesser; der Franzose ist schon mehr Fleischesser als der Spanier und der Italiener, aber er ist es weniger als der Engländer und der Deutsche. Die Tartaren, obgleich sehr fleischessend, werden doch von den Menschen übertroffen, welche die nördliche Zone bewohnen.

Dieser Unterschied erklärt sich natürlich aus dem Clima. Die Hitze treibt die Kräfte nach der Peripherie des Körpers, die Kälte concentrirt die Lebenskraft im Innern und hauptsächlich im Magen.

XIV. Abtheilung.

Die Getränke.

Den Durst zu stillen, das ist der alleinige Zweck, welchen der Mensch, der den Gesetzen der Natur zu folgen sich bestrebt, durch die Getränke zu erreichen sucht. Von diesem natürlichen Wege ist jedoch der Mensch sehr bald abgewichen, und jetzt trinkt er in seiner überwiegenden Mehrheit nicht blos um seinen Durst zu löschen, sondern

auch um sich durch das Getränke zu ernähren, oder um seine Kräfte zu steigern, oder um sein Gemüth zu erheitern, oder endlich um seine Sinne zu betäuben oder zu kitzeln.

Daß das beste Mittel zum Löschen des Durstes das Wasser ist, weiß die ganze Welt, jedes Thier des Erdkreises. Um aber auch die andern angeführten Zwecke zu erreichen, wird das reine Wasser, welches der Urstoff aller Getränke ist, mit nahrhaften oder mit aufregenden Stoffen vermischt, und so haben wir jetzt statt des ursprünglich alleinigen und ausschließenden Getränks, des Wassers, eine Masse von Getränken, und viele derselben haben durch ihre nachtheiligen Wirkungen auf den Körper und Geist des Menschen, durch die von ihnen herbeigeführte Völlerei nicht wenig zum Verfalle des menschlichen Geschlechtes beigetragen.

Herr Debay sagt in seiner angeführten Schrift über die Getränke Folgendes:

„Die Getränke können in vier große Klassen eingetheilt werden:

1. die nicht gegorenen,
2. die gegorenen,
3. die gegorenen und destillirten und
4. die aromatischen Getränke.

Nicht gegorene Getränke.

Das Wasser ist das natürlichste Getränke für den Menschen. Die chemische Zusammensetzung des Wassers ist 89 Theile Hydrogen und 11 Theile Oxygen. Außer diesen

beiden Bestandtheilen enthält das Wasser, welches wir trinken, Luft und eine kleine Quantität von Kohlensäure. Das ganz reine Wasser ist fad und schwer und das beste Trinkwasser ist das, welches am meisten Luft besitzt.

Man erkennt das Wasser für trinkbar, wenn es die Seife vollständig auflöst, wenn es die Gemüse mit Hülsen, Erbsen, Bohnen, Linsen u. s. w. erweicht und gut kocht, wenn es keinen Geschmack und keinen üblen Geruch hat.

Das Wasser von geschmolzenem Schnee ist nur deßwegen schlecht, weil es, indem es gefroren war, die Luft verlor, welche es enthielt. Es wird wieder besser, sowie es sich auf's Neue mit der Luft vermischt.

Das Wasser aus Pumpbrunnen ist im Allgemeinen mit verschiedenen Salzen beladen, welche es weniger trinkbar machen. Indessen besteht eine große Anzahl von Brunnen, deren Wasser sehr gut und so überflüssig ist, daß sie die erforderliche Quantität gewisser Bevölkerungen, die der Quellen beraubt sind, liefern.

Das Regenwasser, welches in Reservoirs oder Cisternen aufgesammelt wird, ist sehr gut, wenn es mit Luft versetzt ist. Die Beraubung der Luft macht es unverdaulich. Das Mittel, um ihm die Luft zu geben, welche es verloren hat, besteht darin, dasselbe im eigentlichen Sinne des Wortes mit einem Drehlinge zu schlagen.

Das Quellwasser wird besser entfernter, als unmittelbar bei dem Austritte der Quelle aus dem Boden gewonnen, besonders wenn es in einem Kiesbette läuft.

Das Flußwasser ist unter allen Wassern dasjenige, welches vorgezogen werden muß, weil es in der Regel von salzigen Theilen befreit und durch die tausend von Schwingungen seiner Wellen mit Luft geschwängert ist.

Das Wasser wurde von einer Menge von anerkannten Aerzten als ein Elixir für langes Leben betrachtet. Man findet in den Analen über langes Leben eine gute Zahl von Hundertjährigen, welche niemals etwas anderes als Wasser getrunken haben. Andere Aerzte, welche den Gebrauch des Wassers nach dem Alter und dem Temperamente billigen, glaubten, daß es den trägen Magen und den Greisen nicht convenire.

Wie dem auch sei, so wird man doch nicht bestreiten können, daß das Wasser das natürlichste Getränke für den Menschen ist, und ohne Zweifel ist es auch das gesündeste für ihn.

Indem man in dem Wasser verschiedene Substanzen sieden, sich auflösen, vergehen läßt, oder diese in dasselbe eingießt, erzeugt man Getränke, welche mehr oder minder angenehm und wohlthätig sind, wie das Zuckerwasser, den Gerstentrank, die Grütze, das Johannisbeer- und das Aniswasser, die Limonade, nicht gegorenen Meth u. s. w.

Gegorene Getränke.

Alle Völker des Erdballs haben versucht, sich mit Hülfe der Gärung gewisser Früchte oder anderer vegetabilen Substanzen Getränke zu bereiten, welche geeignet waren, sie aufzuregen, sie zu erheitern und ihre Kräfte zu verdoppeln. Derartige Getränke, mäßig genossen, sind fast nothwendig in den kalten Gegenden, weil die Vermehrung der thierischen Wärme, welche sie erzeugen, durch das Rauhe der atmosphärischen Natur compensirt wird.

Unter den gegorenen Getränken unterscheidet man: die Weine, das Bier, den Cider, den gegorenen Meth u. s. w. Der Wein hat verschiedene Bestandtheile und die hauptsächlichsten derselben sind:

1. Alkohol in größerer oder geringerer Menge, je nach der Traubenart und dem Clima;
2. Zucker, dessen Quantität gleichfalls von der Traube und dem Clima abhängt;
3. das flüchtige Prinzip oder das wesentliche Oel, welchem jeder Art von Wein ihr Bouquet verdankt;
4. der Färbestoff, welcher von der Einhüllung oder dem Balge der Traube herkommt. Dieser Balg liefert den Tannin, den Färbestoff, welchen die rothen und herben Weine enthalten; endlich
5. eine große Menge von Wasser.

Bezüglich ihrer Natur, ihrer Säure und ihrer Wirkungen auf unsern Körper theilen sich die Weine in verschiedene Arten, von welchen 4 die vorzüglichsten sind.

1. Zu der ersten gehören die säuerlichen Weine, welche wenig Alkohol, wenig Zucker und viel Wasser enthalten. Sie sind erfrischend und sehr verdaulich.
2. Die zweite Art umfaßt alle Weine, welche etwas mehr Alkohol als die vorhergehenden haben, deren Wirkung aber durch den Tannin gemäßigt ist, welchen sie enthalten. Das sind die Bordeaux-, die Burgunder-, die Champagner-Weine, die Weine von Côte-Rôtie, von Sauterne u. s. w. Sie behagen dem schwachen und faulen Magen, indem sie die Verdauung beschleunigen. Unter den Weinen dieser Gattung sind einige, welche eine gerechtfertigte Berühmtheit durch ihre Schmackhaftigkeit und ihre an-

genehmen Bouquete erlangt haben: der Volnay, der Beaune, der Nuits, der Pomard, der Chambertin, der Closvougnot u. s. w.

3. Die dritte Klasse besteht aus allen Weinen, welche eine große Portion Alkohol enthalten, wie von 14—25 auf 100 Theile; der Wein von Marsala, von Oporto, von Madeira u. s. w., die starken Weine von Roussillon, von Languedoc, und der Provence und aus den mittägigen Gegenden. Diese Weine steigen in den Kopf und erzeugen sehr leicht Betrunkenheit. Man darf von ihnen nur eine sehr geringe Quantität oder stark mit Wasser vermischt trinken.

4. Die vierte Klasse besteht aus zuckerhaltigen, leicht aufregenden, herz- und magenstärkenden Weinen, wie die Weine von Samos, von Cypern und alle griechischen Weine; die gekochten Weine von Spanien, der Frontignan, der Lunel, der Malvasier u. s. w. sind im Allgemeinen Desertweine, welche man nur in sehr geringen Dosen trinkt.

Endlich besteht eine Klasse von Weinen, welche man die mousirenden nennt und diese enthalten viel Kohlensäure und wenig Alkohol. Sie sind der Champagner, der Limour, der Grave, der Tokaier u. s. w. Diese leicht verdaulichen Weine regen momentan das Gehirn auf und geben ebenso Munterkeit wie Lebhaftigkeit.

Die Weine enthalten um so mehr Alkohol, je mehr sie aus südlichen Gegenden kommen. Das nachstehende Tableau, welches nach der chemischen Analyse von Brande gefertigt ist, gibt ihre Verhältnisse:

Weine	Alkoholverhältniß
Lissa	25%
Marsala	25%
Oporto	23%
Cyper-Wein	23%
Madeira	22%
Xeres	20%
Teneriffa	20%
Lacryma Christi	19½%
Constanzia	19%
Rousillon	18½%
Malaga	17%
Ermitage	17%
Malvasier	16½%
Bordeaux	15%
Burgunder	14½%
Sauterne	14%
Champagner	13½%
Grave	13%
Côte-Rôtie	12½%
Rheinweine	12%
Tokaier	9½%

In der Gesundheitslehre bezüglich den Nahrungsmitteln gibt es keinen Gegenstand, über welchen man so viel geschrieben hat als über die guten und schlechten Wirkungen des Weines. Die Einen haben den Wein als das gesundeste und belebendste Getränke, welches die Tugend besitzt, die physischen Functionen zu erleichtern und die geistige Fähigkeit zu verdoppeln, gefeiert. Die Anderen bezeichnen ihn dagegen als eine Ursache der moralischen Verthierung und der physischen Degradation. Die Wahr-

heit liegt in der Mitte zwischen diesen beiden Extremen, d. h. der mäßige Gebrauch eines guten Weines kann für gewisse Constitutionen nur nützlich sein, während das Uebermaß, wie in allen Dingen, auch beim Weine immer schädlich ist.

Das Bier.

Die Archeologen vindiciren den alten Aegyptiern die Kunst, aus Gerste eine gegorene Flüssigkeit zu bereiten, welche unserm Biere ähnlich ist und der sie den Namen Gerstenwein gaben.

Die Scythen fabricirten in gleicher Weise aus Gerste eine gegorene Flüssigkeit, welche von den Griechen der Wein der Mitternächtlichen genannt wurde.

Die Gerste ist nicht die einzige Getreideart, um Bier daraus zu machen; der Roggen, der Waizen, der Haber, der Reis, der Mais können auch eine gegorene Flüssigkeit erzeugen. Heutzutage ist die Bierfabrication zu ihrer Vollkommenheit gelangt. Im Allgemeinen erzeugt man das Bier aus Korn und Gerste, welche vorgängig gekeimt und den Anfang einer Röstung durchgemacht haben. Man fügt Hopfen bei, um ihm eine Bittere zu geben und es gegen das Sauerwerden zu schützen.

Es existiren mehrere Arten von Bieren. Die einen sind stark wie der Porter, welcher berauscht, die anderen sind weniger stark und viel angenehmer zu trinken. England und Flandern sind die Länder, wo das Bier mit der

größten Sorgfalt bereitet wird, und sich eines wohl verdienten Rufes erfreut*).

Das Bier ist ein sehr nahrhaftes Getränke, welches besonders den magern und arbeitenden Leuten entspricht. Die lymphatischen Personen sollten sich desselben enthalten.

Gleich den Weinen sind die Biere oft durch eine sündhafte Industrie verdorben. Man hat seit längerer Zeit narkotische Substanzen bezeichnet, welche gewisse Biere berauschend machen. Mehrere Leiden des Rückenmarkes und eine große Zahl von Lähmungen, welche in den Bierländern beobachtet wurden, haben zu der Annahme berechtigt, daß, um den Hopfen zu ersparen und dem Biere eine gewisse Bittere zu geben, Strychnin gebraucht wird, ein heftiges Gift, aus der Brechnuß gewonnen. Es wäre zu wünschen, daß die Polizei diese Thatsache verfolgt und ihr ein Ziel setzt; denn sie betrifft das öffentliche Wohl im höchsten Grade.

Aepfel- und Birnenmost.

So benennt man die Flüssigkeit, welche aus der Gährung des Saftes der Aepfel und der Birnen erzeugt wird.

Die hiezu verwendeten Früchte sind entweder bitter oder herb und unangenehmen Geschmackes. Man glaubt, daß die Kunst, den Aepfel- und Birnenmost zu fabriciren, aus Afrika nach Spanien und aus Spanien nach Frankreich durch die Biskaier kam, welche sie den Neustriern, heuzutage Normannen lehrten.

*) Auch Deutschland und besonders Baiern.

Der Cider (Aepfel- und Birnenmost) ist das allgemeinste Getränke in der Normandie, in der Picardie, in gewissen Grafschaften Englands und in den vereinigten Staaten von Nordamerika. Er ist, was auch seine Verleumder dagegen sagen mögen, ein ebenso gesundes als angenehmes Getränke und der mousirende Cider hat viele Aehnlichkeit mit dem Champagner. Man hat behauptet, daß der Cider Krankheiten verursache und den Bauch auftreibe; das ist jedoch ein Irrthum. Die physische Constitution der Cidertrinker ist ebenso kräftig wie die der Weintrinker. Bacon führt 8 Greise aus der Grafschaft Hereford an, die niemals etwas anderes als Cider getrunken hatten und deren Kräfte und Gesundheit weit über die der Wein- und Biertrinker standen.

Metheglin, Hydromel, gegorener Meth oder gegorener Honig.

Im Norden bereitet man aus Honig eine gährende Flüssigkeit, welche einige Aehnlichkeit mit den spanischen und portugiesischen Weinen besitzt und die man nicht mit dem nicht gegorenen Methe verwechseln darf. Dieser letztere wird bereitet, indem man den Honig mit Wasser und einigen narkotischen Gegenständen wie Zimmt, Ingwer, Muskat, Gewürznelken kochen läßt, ohne ihn jedoch der Gärung zu unterwerfen.

Der Metheglin ist aus denselben Substanzen zusammengesetzt, aus welchen der Meth besteht, hat aber mehr Timian, Salbei und Rosmarinblätter u. s. w. und das Ganze wird einer Gährung unterworfen, welche man mit

ein wenig Bierhefe erzeugt. Nachdem dieser gärende Meth die Zeit hindurch, welche erforderlich ist, daß alle salzigen Theile sich zu Boden gesetzt haben, aufbewahrt worden ist, wird er hell, klar und von angenehmem Geschmacke. Man betrachtet ihn als ein herzstärkendes, den Greisen und kränklichen Personen zuträgliches Mittel.

Man fabricirt ihn in Polen unter dem Namen von Lipets, ein Meth, welcher ebenso klar und auch schäumend ist, wie der Champagner und von vielen Personen diesem Weine vorgezogen wird. Es ist sehr wahrscheinlich, daß die Qualität des Meths von Lithauen von der Vortrefflichkeit des Honigs abhängt, welcher hinzugenommen wird.

Gegorene und destillirte Getränke, geistige Liqueure.

Die Kunst, durch Destillation der gegorenen Flüssigkeit eine entzündbare Flüssigkeit, Alkohol genannt, zu erlangen, haben wir, wie man sagt, von den Arabern gelernt, welche die ersten Destillateure waren. Der Alkohol wird aus Wein, Getreide oder Aepfeln und überhaupt aus allen Früchten und Körnern gewonnen, welche in Gährung übergehen. Die Medicin, die Parfümerie und die Kunst überhaupt ziehen aus dem Alkohol einen großen Nutzen für ihre verschiedenen Präparate.

Aus dem Alkohol, dem Zucker und verschiedenen anderen aromatischen oder geistigen Substanzen bereitet der Weingeistfabricant eine außerordentlich verschiedene Menge von Liqueuren, welche alle, einige ausgenommen, der Gesundheit mehr oder minder schädlich sind. Dies hat auch alle Aerzte veranlaßt, zu sagen, daß die Kunst, gegorene

Getränke zu destilliren, eine der traurigsten Erfindungen für das Menschengeschlecht sei.

Die Alkohol haltenden Getränke, wie der Rum, der Branntwein, das Kirschwasser, der Wermuthextract u. s. w. richten unter den arbeitenden Klassen fürchterliche Verheerungen an. Mehrere berühmte Schriftsteller haben mit einer erschreckenden Wahrheit die verschiedenen Krankheiten gemalt, welche durch den Mißbrauch geistiger Getränke erzeugt worden sind, sowie die physische und moralische Verthierung, in welche die Branntweintrinker verfallen, die Magenleiden, Geschwüre, die Verhärtungen der Leber und der Milz, die Pulsadergeschwülste, das Zittern, das Ausfallen der Haare, der Stumpfsinn, die Narrheit, die Schwängerung der Gewebe mit Alkohol und die menschliche Selbstverkennung, wovon man mehrere Beispiele anführen kann, sind Folgen hievon.

Der denkende Mensch muß daher unbedingt alle rein Alkohol haltende Getränke zurückweisen, aber in der Schwäche mancher Constitution und mancher Organe liegt es, daß mehrere zusammengesetzte Liqueure aufregende, tonische und wohlthätige Wirkungen hervorbringen.

Der Punsch, auf eine entsprechende Weise bereitet und mit dem Fünf- oder Sechsfachen seines Gewichtes mit Wasser versetzt, ist als ein ebenso gesundes als angenehmes Getränke berühmt. Einige Elixire, deren Recepte sich in den Pharmazien vorfinden, besitzen unbestreitbar magenstärkende Eigenschaften. Nichtsdestoweniger darf man nie vergessen, daß diese zusammengesetzten Liqueure nur in kleinen Gaben genommen werden dürfen, wenn es gerade die Umstände erfordern, und daß man niemals ihren Gebrauch zur Gewohnheit werden lassen darf.

Verfälschung der Alkohol haltigen Getränke.

Um die Abneigung zu steigern, welche die geistigen Getränke dem unerfahrenen Menschen einflößen müssen, bemerken wir, daß nur zu oft die Branntweine durch aufregende narkotische und Entzündungen herbeiführende Mittel verfälscht sind, um ihnen einen stärkeren Geschmack und ein heftigeres Feuer zu geben. So wird der Langpfeffer, der Stechapfel, der Lolch, der Alaun in den Branntwein bei dem Handel durch habsüchtige Spekulanten gegossen, welche die Lebensmittelpolizei nicht genug bestrafen könnte.

Der Kirschlorbeer wird manchmal dem Korn-, Aepfel- oder Erdäpfel-Branntwein beigefügt, um seinen brändlichen Geruch zu verdecken und ihm einen angenehmen Geschmack zu geben. Diese Verfälschung ist die gefährlichste, wenn der Kirschlorbeer sich darin in zu starken Proportionen befindet.

Mit allen Physiologen und Aerzten folgern wir, daß der beständige Gebrauch dieser mehr oder minder brennenden Getränke fast immer schädlich ist. Die Alkohol haltigen Getränke im Allgemeinen beginnen damit, die Organe heftig aufzuregen; darauf folgt eine Blutcongestion und auf diese eine Abspannung. Eine Folge dieser lange Zeit wiederholten Aufregungen ist die Ermattung der Sensibilität und die Verhärtung der Magenschleimhäute, die Verminderung des Appetits und schwere Zufälle, die dann eintreten können. Endlich nützt der Mißbrauch dieser Getränke alle Organe ab, stürzt den Menschen in eine

physische und moralische Verdummung und beschleunigt auf eine erschreckende Weise die Verzehrung des Lebens.

Aromatisch-stimulirende Getränke.

Es gibt eine Menge von Pflanzen und Früchten, aus welchen man aromatische und aufregende Getränke erzeugt. Wir sprechen hier nur vom Kaffee und vom Thee als den gebräuchlichsten.

Kaffee.

Man weiß, daß der Kaffee aus Arabien stammt, daß er durch die Holländer nach Batavia und von da nach Amerika verpflanzt wurde, wo seine Cultur sich auf einer ungeheueren Ebene fortpflanzt, um den beiden Welten ihren Bedarf zu liefern.

Das Aroma des Kaffees entwickelt sich durch die Röstung. Ist er zu sehr geröstet, so verflüchtigt sich das Aroma, ist er nicht genug geröstet, so kann sich das Aroma nicht entwickeln. Ein gut gerösteter Kaffee darf weder hellbraun noch schwarz sein.

Der Kaffee übt eine aufregende Wirkung auf das Nervensystem und namentlich auf das Gehirn aus. Man hat geglaubt, daß er den Geist aufheitere, die Intelligenz steigere und die geistige Arbeit erleichtere, und man hat ihm auch das convulsivische Zittern und einen Einfluß auf die Lebensdauer zugeschrieben. Die Einen haben ihn mit dem Namen Nektar der Götter, die Anderen mit dem

Namen langsames Gift bezeichnet. Diese beiden Bezeichnungen geben zu erkennen, daß der Kaffee seine Enthusiasten und seine Verächter hat.

Der Genuß des schwarzen Kaffees regt bestimmt das Gehirn auf und gegen diese Aufregung muß man sich hüten; denn wenn sie zu oft wiederholt wird, so erhitzt sie das Blut und nützt die Organe ab, oder man wird durch die Gewohnheit abgestumpft.

In unseren Tagen ist der Kaffee ein Bedürfniß der Civilisation geworden und es findet eine außerordentliche Consumtion desselben statt.

Der Kaffee kann den lymphatischen Constitutionen, den schwachen, indolenten, ein feuchtes Klima bewohnenden und eine sitzende Lebensart führenden Personen, sowie jenen entsprechen, welche einen geschwächten und nicht aufgeregten Magen haben. Die mageren, nervösen, erregbaren, zu Entzündungen geneigten und jenen Personen, welchen die aufregenden Getränke widerwärtig sind, werden wohl thun, sich desselben zu enthalten, oder wenigstens gemischt mit Rahm oder mit Milch zu nehmen.

Thee.

Die Königin Katharina, Gemahlin Karl's II., brachte den Thee in England im Jahre 1666 in die Mode. Bald verbreitete sich der Gebrauch durch ganz Europa, besonders nach den Lobpreisungen, welche ihm ein holländischer Arzt machte.

Der Thee ist ein energisch aufregendes Mittel. Er entspricht den entnervten Constitutionen, den lymphatischen

Temperamenten, den Bewohnern von feuchten oder nebeligen Gegenden und unter Umständen, wo er nothwendig ist, um die Thätigkeit der Haut hervorzurufen, und die Transspiration wieder zu erzeugen. Einige Stunden nach einer starken Mahlzeit genommen reizt der Genuß des Thees den Magen auf und beschleunigt die Arbeiten der Verdauung

Der Thee muß ein leichter sein, und um ihm seine Schärfe zu benehmen, wird man Rahm oder Milch und Zucker beifügen. Der grüne Thee greift die Nerven an. Man muß ihm den schwarzen Thee vorziehen. Wenn die Mode es wollte, so würde der Thee mit Vortheil durch die Melisse, durch den Anis, die Camille, die Linde und viele andere Pflanzen ersetzt werden. Wie der Kaffe so hat auch der Thee seine Verächter und seine Vertheidiger. In Frankreich wird der Genuß des Thees für gewisse Umstände vorbehalten, in welchen die Verdauungs- und Transspirationskräfte träge sind; einen täglichen Gebrauch davon zu machen, heißt sich eines vortrefflichen Mittels berauben, während sein Gebrauch nützlich werden kann.

Der Thee kann den aufregbaren Organisationen nicht behagen. Man hat sehr häufig Schlaflosigkeit, Magen-, Unterleibs- und andere Krämpfe, Herzklopfen, Zittern und andere nervöse Symptome bei Personen hervortreten sehen, weil man sich um einer Caprice des guten Tones und der Mode zu folgen, verpflichtet glaubt, Thee zu trinken. Der größte Theil der Aerzte ist der Meinung, daß der Thee zu viele nachtheilige Folgen hat, um davon einen habituellen Gebrauch zu machen, und daß er nur als Arzneimittel gebraucht werden darf.

Von der Quantität und der Temperatur der Getränke, welche bei Tag zu genießen sind.

Es ist im allgemeinen schädlicher, zu viel als zu wenig zu trinken. Mehrere Physiologen haben gedacht, daß die Menge der getrunkenen Flüssigkeit gleich sein müsse, der Quantität der festen Nahrungsmittel, welche man an einem Tage ißt.

Die Temperatur der Getränke, welche man während des Essens genießt, um den Durst zu löschen und die Speisen zu verdünnen, muß eine kalte sein.

Man hat die Bemerkung gemacht, daß die Völker, welche immer warm essen, wie die Chinesen, schwach, weibisch und bleich sind. Die Geschichte lehrt uns, daß die alten Rhodier die Gewohnheit hatten, warm zu trinken und dieses wurde als Ursache der Blässe ihres Gesichts angeführt. Die Römer, welche kalt tranken, machten sich durch ihre Kraft, ihre Stärke und durch ihr gutes Aussehen bemerkbar. Die Kaiser Augustus und Claudius, welche ihre Gesundheit durch den Mißbrauch warmer Getränke zerstört hatten, stellten sie dadurch wieder her, daß sie sich dem kalten Getränke zuwendeten. Die Erfahrung hat gelehrt, daß der fortwährende Gebrauch von warmen Getränken die Körper entnervt, die Zähne entwurzelt, den Kopf und die Augen schwächt und den Magen faul macht.

Ist das Wasser das natürliche Getränk des Menschen? Ist die zahlreiche Familie der alkoholhaltigen stimulirenden, narkotischen Getränke gegen die Natur oder gegen die Regeln der Gesundheitslehre?

Hierauf antworten wir Folgendes:

Der Mensch in den Aequatorialgegenden mischt unter sein Getränke Pfeffer, Piment und aufregende narkotische Gegenstände. Der Neger, der Brasilianer, der Mexikaner verwandeln das Maismehl in gährende Getränke. Der Wilde Amerikas trinkt eine Art sehr aufregenden Thees und bereitet sich einen gegorenen Saft aus Nüssen. Der Indianer berauscht sich mit einem Decocte von Hanfsamen, der Chinese mit Thee und Opium, der Tartare mit der gegorenen Milch seiner Stute, der Türke mit Opium, der Araber mit Hachich; der Deutsche, der Engländer, der Flamänder und der Holländer ergötzen sich daran, enorme Quantitäten Bier zu trinken, welches manchmal eine gefährliche Trunkenheit herbeiführt. In mehreren nördlichen Gegenden, in welchen das Bier fehlt, fabricirt man mit Honig und gewissen narkotischen Substanzen ein berauschendes Getränke, welches verschiedene Namen erhalten hat und welches wir Meth nennen. In der Normandie und in der Picardie ist das gewöhnliche Getränke Aepfel- oder Birnenmost, bekannt unter dem Namen Cider und Birnenwein. Die Bewohner der Länder, in welchen die Rebe wächst, fabriciren den Wein, welchen sie mit Recht allen übrigen gegorenen Getränken vorziehen. Die Völkerschaften endlich, welche in den Polarländern leben und der Vegetation entbehren, bereiten aus giftigen Champignons ein starkes Getränke, welches eine wüthende Trunkenheit hervorruft.

Bezüglich der allgemeinen Nothwendigkeit gegorener, alkoholhaltiger, stimulirender oder narkotischer Getränke ist man gezwungen, den Einfluß des Klimas anzuerkennen und ihren Gebrauch, beschränkt wie eine Maßregel der Gesundheitslehre, zu gestatten. Allein wie in allen Dingen,

so ist auch hier der Mißbrauch schädlich, indem dieser den Körper herabbringt und das Leben verkürzt.

Die Wirkung, welche die alkoholhaltigen Getränke auf die die Verdauungswerkzeuge bekleidenden Schleimhäute hervorbringen, ist fast immer eine sehr traurige. Nachdem dieselben häufig aufgeregt worden sind, verhärten sie sich, vertrocknen und verlieren alle Sensibilität. Ein Theil des Alkohols, welcher in den Magen gebracht worden ist, verwandelt sich in Säure, der andere Theil ist in den Blutumlauf gekommen. Dieser letztere Theil des verbrauchten Alkohols steigt in das Gehirn, überreizt die Nerven, erleichtert die muskulären Bewegungen, beschleunigt den Herzschlag, erhöht momentan die vitale Wärme und die Urin- und Schweißausscheidungen. Allein wenn diese alkoholartigen Getränke über das Maß getrunken werden, dann folgen den vorbemerkten physiologischen Erscheinungen Trunkenheit und Erschlaffung der Nerven und Muskeln.

Der zur Gewohnheit gewordene Mißbrauch der alkoholhaltigen, aufregenden oder narkotischen Getränke stumpft den Geschmack ab, indem er die Sensibilität der Zungenwärzchen vernichtet und dieser, der Geschmack, kann nur durch viel stärkere Quantitäten dieses Getränkes wieder hergestellt werden. Später kommen chronisch-gastrische Krankheiten, Verhärtung der Schleimhäute des Magens, des Magenmundes und der Eingeweide, die Verhärtung der Leber, Pulsadergeschwülste, Congestionen nach dem Gehirne, manchmal, jedoch selten die innerliche Verbrennung des Menschen. Man erkennt den Trinker an seiner heiseren Stimme, an seiner röthlichen Nase, an seinen bläulichen Lippen, an seinem schwürigen Teint, an dem Zittern der Muskeln und an der Abschwächung der geistigen Fähigkeit sowie an

jenem Zustande der Schlafsucht, welcher der Verthierung und der vollständigen Vernichtung aller physischen und moralischen Eigenschaften vorangeht.

Die alkoholhaltigen Getränke sind aber nicht die berauschenden allein, es gibt andere Substanzen, aus denen man Getränke bereitet, welche die Eigenschaft besitzen, auf das Gehirn zu wirken und die Eigenschaften dieses Organs zu hemmen und zu verderben. Sie sind der Mohn, der Schierling, die Datura Stramonium, die Trespe, die Wolfswurz, der indianische Hanf und mehrere andere sehr heftige Gifte.

Mittel, die Trunkenheit zu schwächen und zu zerstreuen

sind der flüssige Ammoniak und eine Dosis von 6—10 Tropfen in einem Glas Wasser, Emulsionen von bitteren Mandeln, gashaltiges Wasser und alle Substanzen, welche geeignet sind, den Alkohol zu beseitigen, sei es durch Erbrechen, sei es durch Schweiß oder durch den Urin."

Wie in Vorstehendem Herr Debay schon die Verfälschung verschiedener Getränke erwähnt hat, so ist noch auf die Verfälschung der Weine, des Kaffees und des Thees hinzuweisen. Der Wein wird vielfach mit Alkohol versetzt, und dieses ist ebenso, wie das sog. Gallisiren ein schändlicher Betrug, den sich die Habgierde gegen das Publikum erlaubt. Besonders schädlich für die menschliche Gesundheit ist aber das Fabriciren der Weine, wie z. B. des Malaga, Lunel und anderer in südlichen Gegenden wachsenden Weine, die, unter welchen Namen sie immer verkauft werden, in der Regel ihrem angeblichen Vaterlande nicht ent-

stammen, sondern fern von demselben zusammengebraut worden sind.

Der Kaffee, in Bohnen zum Verkauf gebracht, ist vielfach gefärbt, um der Bohne ein schöneres Aussehen zu geben, und diese Farbe ist der Gesundheit nachtheilig. Der Thee wird häufig schwarz gefärbt, und diese mittels Kupfers bewirkte Färbung ist äußerst schädlich. Beide Fälschungen lassen sich durch Verreibung zwischen zwei reinen Fingern oder dadurch ermitteln, daß man den zu untersuchenden Gegenstand in einem Seiher über Dämpfe bringt.

XV. Abtheilung.

Die dem Lebensalter entsprechende Ernährung.

Das Lebensalter übt einen unbestreitbaren Einfluß auf das Sein und Wirken des Menschen aus, der Jüngling lebt anders als der Mann, der Mann anders als der Greis, der Magen des Kindes verdaut anders als der des Mannes oder des Greises, und deßhalb ist auch die Ernährung immer dem Lebensalter gemäß um so mehr einzurichten, als überdies das Temperament, das Klima, die Beschäftigung des Menschen einen entscheidenden Einfluß auf die Ernährung des Körpers ausüben. So wie die Matrone nicht mehr die Heiterkeit des Geistes, die Leichtigkeit und Gracie der körperlichen Bewegung besitzt, die ihr als junges Mädchen eigen waren, so wird auch ihr Magen

nicht mehr so verdauen, wie er in den Tagen ihrer Jugend verdaute, und der Mann, der früher eine körperlich anstrengende Beschäftigung hatte, wird, nachdem er sich von dieser zurückgezogen hat, auch seine Lebens- und Ernährungsweise ändern müssen.

Wie auf alle menschlichen Verhältnisse das Lebensalter einwirkt, so muß es auch auf die Art und Weise der Ernährung des Körpers seinen Einfluß üben, und Herr Debay hat dieses in seinem Buche sehr gut auseinandergesetzt. Er sagt:

„Durch ein eigenthümliches Vergessen hat der größte Theil der Schriftsteller, welche über die Gesundheitslehre für die Verdauungswege geschrieben haben, die Ernährungsfrage, welche das Alter des Wachsthums betrifft, übergangen; und doch ist diese Frage von der höchsten Wichtigkeit, weil sie an die Quelle des Lebens anstreift.

In dem jugendlichen Alter muß die Ernährung immer nach dem Wachsthum des Individuums und nach den Verdauungskräften seines Magens eingerichtet werden. In dieser Epoche des Lebens, wo die Verdauung so schnell ist und die Verluste viel größer sind, ist die Nothwendigkeit zu essen viel heftiger und gebieterischer als in den anderen Altern. Wenn der Magen etwas verlangt und es ihm verweigert wird, so geräth der ganze Körper in Mitleidenschaft. Die jungen Leute, deren Appetit nicht regelmäßig gestillt wird, stürzen sich begierig auf die Nahrungsmittel, welche man ihnen darbietet. Sie essen gefräßig und viel. Ihre Verdauung ist oft sehr arbeitsam. Der Magen müht sich ab, eine zu große Quantität von Nahrungsmitteln chemisch zu zersetzen, und unvermeidliche Unordnungen in den

Verdauungskanälen sind die Folgen, wenn diese Unregelmäßigkeit im Essen sich oft erneuert.

Die Regelmäßigkeit in den Mahlzeiten ist eine Vorschrift der Gesundheitslehre, von der man sich niemals entfernen sollte. Nebstdem muß sich die Zeit der Mahlzeiten immer nach dem Bedürfnisse und nach dem Wachsthume des Individuums richten. In der That heißt essen nichts anders als in den Magen die Materialien einführen, welche geeignet sind, die erlittenen Verluste wieder herzustellen und das Wachsthum zu befördern. In die Mahlzeiten Unregelmäßigkeit bringen oder sie verzögern, heißt dagegen diesen Ersatz aufhalten und das Wachsthum hindern. Man kann daher den Grundsatz aufstellen, daß das beste Mittel zur Regelung des Wachsthums in der Regelmäßigkeit der Mahlzeit liegt.

Das Kind ist fast immer hungerig und daher hat es nothwendig oft zu essen. Man muß ihm Nahrungsmittel heraussuchen, welche sich leicht assimiliren, ohne jedoch einen Rückstand zurück zu lassen; denn die zusammengehäuften excrementalen Materien in den Eingeweiden würden diese ermüden und aufregen. Man muß so viel als möglich in die Ernährung der Jugend Abwechslung bringen. Ein zu oft dargebotenes Gericht wird dem Menschen bald widerwärtig und der Widerwille, den er bei seinem Anblicke empfindet, benimmt ihm den Appetit.

Ein junges Fräulein in einem Pensionate, übersättigt von Hammelfleisch, welches alle Tage auf den Tisch kam, sagte zu der Institutsvorsteherin: „Madame! fürchten Sie nicht, daß wir, weil wir gezwungen werden, immer Hammelfleisch zu essen, zuletzt noch Schafe werden?“ Niemals darf man die Kinder zwingen, Gerichte zu essen, gegen

welche sie eine unüberwindliche Abneigung haben. Das Widerstreben kann den Magen in Aufregung bringen und Erbrechen hervorrufen. Es ist ein schwerer Irrthum, wenn man glaubt, daß der Zwang den Magen an Speisen gewöhnen könne, welche er zurückweist, und es ist gewiß sehr unklug, in dieser Weise vorzuschreiten. Ueberlasset der Zeit die Sorge, den Wechsel in dem Geschmacke hervorzubringen; denn ihr müßt wissen, daß dieses Kind, welches jetzt einen Widerwillen gegen dieses oder jenes Nahrungsmittel hat, es in einigen Jahren mit dem größten Vergnügen essen wird.

Im Allgemeinen lieben die Kinder die Früchte sehr und wir sind auch weit davon entfernt, sie derselben berauben zu wollen; allein wir müssen gegen den Exceß, gegen das Uebermaß uns verwahren und besonders bezüglich solcher Früchte, welche nicht reif sind, sowie gegen den Mißbrauch der Früchte überhaupt; denn die lymphatischen Leiden sind außerordentlich stark, wenn ein solcher Mißbrauch eintritt.

Jünglingsalter, Pubertät.

Diese Alter sind merkwürdig wegen der Geneigtheit zu entzündlichen Krankheiten. Der junge Mann und das junge Mädchen, deren Seele sich dem Entzücken der Welt öffnet, und bei welchen die Leidenschaften sich bald entwickeln werden, müssen eine stimulirende Nahrung vermeiden und ihre Lebensmittel unter den Klassen derer suchen, welche sich leicht verdauen, ohne eine Aufregung in den körperlichen Haushalt zu bringen. Ungeachtet der Nothwendigkeit der Wiederherstellung der Säfte, welche der Körper

fordert, müssen sie mäßig sein, weil sonst entzündliche Krankheiten zu befürchten sind. Alle aufregenden, besonsonders alkoholhaltigen Getränke müssen aus ihrer Lebensweise verbannt sein und Wasser oder Wasser mit Wein ist das Getränke, welches ihnen am meisten zusagen wird.

Männliches Alter.

Die Ernährung der Frau und des erwachsenen Mannes gründet sich auf das Temperament, auf das Klima, auf das Gewerbe, die Uebung, sowie auf die Verdauungs- und Assimilirungskräfte. Die Vernunft lehrt, daß die Mäßigkeit die Mutter der Gesundheit ist und daß sie ihre Nahrungsmittel unter jenen auswählen müssen, welche ihrem Magen am besten zusagen. Wir wiederholen hier, daß die Verschiedenheit der Nahrungsmittel und ein Leben nach den Regeln der Gesundheitslehre von höchster Bedeutung und sehr günstig für die Erhaltung der Gesundheit ist. Die Mischung von Fleisch, Mehl, grünen Gemüsen und von Früchten erzeugt einen sehr guten Nahrungssaft, während, wenn man sich daran gewöhnt, sich von einem oder von zweien dieser Lebensmittel zu nähren, die Gewohnheit sie immer ohne Unterlaß wieder erscheinen nnd ihre Wirkung auf den Magen ausüben zu sehen, sie weniger wünschenswerth, weniger begehrlich macht. Ja man endigt sogar damit, sie abgeschmackt zu finden und schwer zu verdauen.

Nahrungsweise nach den Temperamenten und den Beschäftigungen.

Die Wahl und die Quantität der Lebensmitlel muß sich nach den Temperamenten, nach den Erfordernissen der Ernährung und nach der Thätigkeit der Nahrungsorgane richten.

Das sanguinische Temperament.

Die robusten, athletischen Constitutionen erfordern consistente Nahrungsmittel, welche in Uebereinstimmung mit der Kraft ihres Magens und mit den Bedürfnissen einer starken Assimilation sind. Den sanguinischen ist vorzüglich zu rathen, aufregende und stimulirende Gegenstände jeder Art nur sehr mäßig zu genießen; denn die entzündlichen Leiden, die Congestionen, die Blutschläge sind die schweren Krankheiten, welche dieses Temperament während des Sommers des Lebens fürchten muß; die Gicht, die Rheumatismen, die Schlagflüsse und die Lähmungen aber während des Herbstes des Lebens oder während der ersten Epoche des Alters. Die Personen dieses Temperaments müssen sich also von schwelgerischen Mahlzeiten und spirituösen Getränken ferne halten; sie müssen weißes Fleisch, Vegetabilien und Früchte vorzüglich während der heißen Jahreszeit genießen.

Die Nahrungsweise des galligen Temperaments darf wenig mit Fleisch und mit aufregenden Getränken überladen werden. Die schleimigen und scharfen Substanzen

behagen ihm. Nichtsdestoweniger ist aber dann, wenn die Verdauungskraft sehr ausgeprägt ist, der Nahrungsstoff unter denjenigen Lebensmitteln zu suchen, welche in die Klasse jener gehören, die, ohne unverdaulich zu sein, sich längere Zeit im Magen aufhalten; denn die leichten Nahrungsmittel sind zu schnell verdaut. Mehrere Lehrer von Gesundheitsregeln behaupten, daß die Milch den galligen Personen widerstehe; sie sagen jedoch nicht warum. Das aber ist wohl erkannt worden, daß bei einem Galligen, der in guter Gesundheit lebt, die Milch, mag sie in irgend einer Form gespeist oder getrunken werden, die Quantität der Galle niemals vermehrt.

Das nervöse Temperament bietet häufig Irregularitäten sowohl im Appetit als in den Verdauungskräften dar. Bald ist die Menge der Nahrungsmittel, welche es verzehrt, sehr groß, bald reducirt sich dieselbe auf sehr wenig. Die groben Nahrungsstoffe und die schwer verdaulichen sind diesem Temperamente sehr nachtheilig. Dasselbe stößt auch die aufregenden Getränke zurück, deren Wirkung seine ohnehin zu sehr gesteigerte Sensibilität aufregen würde. Für dieses Temperament sind azotische und leicht verdauliche, stärkmehlhaltige Nahrungsstoffe, schmackhafte Früchte nothwendig, um die oft träge Thätigkeit des Magens zu ermuntern und die Entwicklung der muskulären Kräfte zu begünstigen. Durch eine reichliche Nahrung und eine umfassende Assimilation gelangt man dahin, das Vorherrschende des Nervösen zu bemeistern.

Dagegen bedarf das lymphatische Temperament einer aufregenden Nahrung, welche die Organe stimulirt und Thätigkeit in die Gewebe bringt. Schwarzes saftiges Fleisch, schmackhafte Gerichte, aufregende Zubereitung und

unter den Pflanzen die aromatischen und bitteren sind ihm sehr günstigt"

XVI. Abtheilung.

Allgemeine Vorschriften über die der Gesundheit entsprechende Ernährung.

Aus dem bisher Gesagten ergibt sich zur Genüge, daß Mäßigkeit im Genusse ein Haupterforderniß ist. Immer muß die Menge der Nahrungsmittel, welche der Mensch zu sich nimmt, im Verhältnisse mit der Verdauungskraft seines Magens und mit dem Verluste stehen, welcher dem Körper zu ersetzen ist. Eine der häßlichsten Gewohnheiten ist das übermäßige Essen, überhaupt die Maßlosigkeit im Genusse, und wie die Völlerei die Gesundheit benachtheiligt, so thut sie auch der Schönheit Eintrag, denn ein Mensch, der über das Maß ißt und trinkt, wird unförmlich, schwerfällig, geistlos.

Wer für die Schönheit seines Körpers sorgen will, muß auch ein vorzügliches Augenmerk auf die Auswahl der Speisen richten.

Herr Debay sagt in seiner angeführten Schrift bezüglich dieser Frage:

„Die Ernährung hängt viel mehr von der Qualität als von der Quantität der Nahrungsmittel ab.

Eine kleine Anzahl guter Alimente liefert mehr Nahrungsstoffe als eine große Anzahl von Nahrungsmitteln geringerer Beschaffenheit.

Im Allgemeinen ißt und trinkt der Mensch zu viel. Seine Unmäßigkeit, welche durch die raffinirte Kochkunst angeregt wird, ist eine Ursache der Ermattung der Verdauungsorgane und von vielen Krankheiten.

Um den Magen nicht zu ermüden, und gut zu verdauen, muß man darauf warten, daß dieses Organ die Verdauung der vorhergehenden Mahlzeit vollzogen hat. Fünf oder sechs Stunden wenigstens sind zur Verdauung der Nahrungsstoffe nothwendig. Man muß daher einen Zwischenraum von fünf bis sechs Stunden zwischen die Mahlzeiten setzen.

Man darf nie zu viel essen und muß im Gegentheile vom Tische mit einem leichten Begehren nach mehr weggehen.

Mehr essen als man verdauen kann, heißt, sich einer schwierigen Verdauung und Indigestionen aussetzen, und weit davon sich zu stärken, schwächt man sich.

Man darf niemals essen oder trinken, wenn man nicht die Nothwendigkeit hiezu fühlt.

Der Instinkt zeigt den Thieren die Bedürfnisse des Magens und die Quantität der Nahrungsmittel an, welche sich verdauen können; die grasfressenden nehmen wenig auf einmal, fressen aber ohne Aufhör; die fleischfressenden fressen schnell und viel, aber höchstens ein= bis zweimal den Tag.

Der Mensch, welcher fleisch= und pflanzenessend ist, muß die Mitte halten und die Zahl seiner Mahlzeiten, sowie die Quantität der Nahrungsmittel nach den Verlusten

regeln, welche er erlitten hat. So bedarf der Mann, welcher sich schweren physischen Arbeiten hingegeben hat, einer größeren Menge von Nahrungsmitteln als derjenige, welcher eine sitzende Lebensweise führt.

Die Zahl der Mahlzeiten muß, wie schon gesagt, nach dem Alter, nach dem Temperamente, nach der Jahreszeit, nach dem Geschäfte und nach der Art der Arbeit geregelt werden. Das Kind muß viel häufiger essen als der Greis; der Erwachsene mehr als der Mann, welcher seine vollständige Entwicklung erhalten hat.

John Synclair, Verfasser des Code de santé et de longue vie, spricht sich in folgenden Worten aus:

„Wenn ich Individuen zu leiten hätte, welche mehr auf ihre Gesundheit, als auf die Freuden der Tafel Rücksicht nehmen, so würde ich ihnen rathen, im Sommer um 6 Uhr aufzustehen, um 8 Uhr zu frühstücken und ein wenig Brod oder Backwerk, oder südliche Früchte zu essen, zwischen vier und fünf Uhr zu Mittag zu speisen, um nach dem Essen eine Bewegung machen zu können; nicht zu Abend zu essen, sondern eine leichte Collation zu nehmen, welche hauptsächlich aus guten Früchten der Jahreszeit besteht. Im Winter sollten sie nach meiner Ansicht ihren Schlaf um eine Stunde verlängern, jedoch nicht um mehr. Im Frühlinge sollten sie sich nach und nach den Stunden des Sommers und im Herbste denen des Winters annähern.

Dr. Cheyne sagt, daß im Allgemeinen ein Mann von mittlerer Größe sich sehr gut täglich mit 250 Grammen Fleisch, 500 Grammen Brod, 250 Grammen Vegetabilien und 500 Grammen guten Weines oder Bieres nähren kann.

Der berühmte Cornaro, welcher ein Buch über die Kunst, das Leben zu verlängern, geschrieben hat, begnügte sich mit 400 Grammen Nahrung und 450 Grammen Wein täglich.

Der Mensch der Gesellschaft ist ein Gewohnheitsthier und alle seine Functionen regeln sich besser und leichter, wenn er festgesetzte Stunden hat, um seinem Bedürfnisse zu genügen, und die Organe gewöhnen sich prompt an diese Regelmäßigkeit. Der Appetit kehrt stets zu der gewohnten Stunde wieder und er vergeht, wenn er nicht befriedigt worden ist, der Magen aber duldet. Daraus kann man schließen, daß die Regelmäßigkeit in den Stunden der Mahlzeit eine der ersten Bedingungen einer guten Verdauung und der Gesundheit ist.

Man muß also zu festgesetzten Stunden speisen, man muß die Mahlzeiten nach dem Alter, dem Geschlechte, der Verdauungskraft, der Jahreszeit und der Beschäftigung vermehren oder beschränken. Es wäre zu wünschen, daß diese vortreffliche Lehre von der ganzen Welt befolgt würde.

Es ist gesagt worden, daß die zur Verdauung nothwendige Zeit bei dem Menschen fünf bis sechs Stunden beträgt. Erst nach dem Abflusse dieser Zeit macht sich das Bedürfniß zu essen wieder fühlbar. Zwei oder drei Mahlzeiten, darunter eine leichte, genügen den Personen von sitzender Lebensweise. Die Quantität der genossenen Nahrungsmittel darf niemals die Verdauungskraft des Magens übersteigen.

Wenn man eine sehr starke Mahlzeit zu sich genommen hat, so muß man sich der folgenden enthalten oder sie um Vieles vermindern. Wenn durch Umstände oder Zufall irgend eine Mahlzeit des Tages ausgefallen ist, so

wird es sehr unklug sein, sich dafür bei der folgenden Mahlzeit zu entschädigen. Ein Reisender zum Beispiel, der nicht zu Mittag essen konnte, wäre unvernünftig, wenn er doppelt zu Abend essen wollte, um die verlorenen Nahrungsmittel des Mittagessens wieder einzuholen.

Die Unmäßigkeit im Essen und Trinken ist einer der grausamsten Feinde der Gesundheit und der Schönheit.

Die Unmäßigkeit und die Enthaltsamkeit sind zwei Excesse, welche in gleicher Weise der Ernährung schädlich sind.

Die Mäßigkeit ist die Mutter der Gesundheit; sie erlaubt den Verdauungskräften, sich in vollster Freiheit zu entwickeln, und aus dieser Freiheit entspringt das physische und moralische Wohlsein.

Die Gesundheitslehre empfiehlt ausdrücklich, sich, nachdem man gegessen hat, besonders nach einer starken Mahlzeit physischen Anstrengungen und anstrengenden geistigen Arbeiten nicht zu überlassen; denn hiedurch könnte die Verdauung in ihrem Laufe aufgehalten werden. Ebenso wäre es unklug, unmittelbar nach einer Ermüdung zu essen. Man muß vorerst ausrasten, ehe man seinem Hunger genügt.

Man darf sich nicht an ein oder zwei Nahrungsmittel gewöhnen und davon ausschließend Gebrauch machen. Dieses ist nachtheilig für die Gesundheit des Körpers, weil diese Gewohnheit den Magen schwächt und ihn bald unfähig macht, andere Nahrungsstoffe zu verdauen. Immerfort weißes Fleisch und grüne Gemüse essen, wie dieses viele Leute unter dem Vorwande thun, andere Nahrungsmittel nicht vertragen zu könnən, ist ein zuverlässiges Mittel, die Kräfte des Magens vollständig zu zerstören.

Je mehr man trockene Nahrungsmittel ißt, desto mehr ist das Trinken nothwendig.

Der Wein, wenn er gut beschaffen ist und mäßig gebraucht wird, begünstigt die Verdauung: viel trinken ist ihr nachtheilig.

Wenn man an eine luxuriöse Nahrungsweise gewöhnt ist, und die Nothwendigkeit fühlt, sie abzuändern, so wäre es sehr unklug, diese Abänderung plötzlich auszuführen. Dieses darf nur nach und nach geschehen. Ebenso darf man von einer ärmlichen, fast ungenügenden Ernährung keineswegs schnell zu einer überflüssigen und ausgesuchten übergehen.

Die Gesundheitslehre schreibt Fröhlichkeit während des Essens vor und verbietet Beschäftigung und Verdruß.

Gewisse Nahrungsstoffe, welche im Winter leicht verdaut werden, sind im Sommer unverdaulich.

Für gewisse Magen gibt es Antipathien bezüglich einiger Nahrungsmittel und dieser muß man sich immer enthalten.

Der Magen ist gleich den übrigen Organen durch einen eigenthümlichen Instinkt geleitet, den man schwer überwinden kann, und der fordert, daß man ihn beachte. Sehr häufig weigert er sich, Nahrungsmittel zu behalten, gegen welche er eine Antipathie besitzt.

Wenn diese Antipathie oder dieses Widerstreben sehr ausgeprägt ist, so entsteht der Ekel bei dem Anblicke des Nahrungsmittels, und dasselbe mit Gewalt zu sich nehmen zu wollen, wäre sehr unvernünftig; denn unmittelbar nach seiner Einbringung stößt der Magen dasselbe durch Erbrechen aus, und das Brechen hat immer das Nachtheilige, daß es den Magen ermüdet, das Nervensystem erschüttert

und dem ganzen Lebenshaushalte einen Theil der zu seiner Ernährung nothwendigen Nahrungsmittel entzieht; endlich kann in Folge einer heftigen Zusammenziehung ein plötzliches Zerspringen eines Gefäßes oder eine oft sehr gefährliche organische Congestion herbeigeführt werden.

In der Gesundheitslehre ist man darüber einig, daß der Nachtisch eine gute Wirkung hat. Gute, vollständig reife Früchte müssen allen Backwerken und gezuckerten Zuspeisen vorgezogen werden, welche gewöhnlich den Nachtisch bilden.

Der Reinettenapfel, wenn er reif, ist eine der gesündesten Früchte. Kinder können viel davon essen, ohne belästigt zu werden.

Dr. Hufeland behauptet sogar, daß dieser Apfel einen sanften Schlaf verursache und der Verschleimung abhelfe.

Die Birne ist auch sehr gut, allein etwas weniger verdaulich. Der Geruch und der Wohlgeschmack gewisser Birnen stehen höher als die der Aepfel und viele Personen ziehen sie diesen vor. Gekochte Birnen sind leicht abführend.

Den Zwetschgen hat man vorgeworfen, daß sie Leibschmerz und Durchfall verursachen. Nur die schlechten Zwetschgen verdienen diesen Vorwurf; gute, vollständig reife Zwetschgen haben nichts Nachtheiliges.

Gekochte Pflaumen unterhalten offenen Leib und sind von einer großen Nützlichkeit in der ganzen Lebenseinrichtung.

Die Aprikose, welche im Freien wächst, ist weniger fein als die an den Spalieren wachsende, allein sie ist saftiger und von angenehmerem Geschmacke. Man wirft dieser Frucht vor, daß sie Blähungen verursache und unverdaulich sei und

wenn sie nicht sehr reif und von guter Qualität ist, die Schleimhäute des Magens u. s. w. aufrege. Die Aprikosenpastete und der Aprikosencompot aus der Auvergne sind ebenso ausgesucht als heilsam.

Die Pfirsiche sind eine sehr heilsame Frucht, wenn sie sehr reif und von guter Qualität sind. Man kann die Pfirsiche mit Zucker und mit Wein essen.

Die sehr reife Traube enthält Zuckerstoff und ist sehr nahrhaft. Darum ist sie vielleicht die nahrhafteste unter den Früchten.

Die Feige ist auch sehr gut; allein man darf nicht zu iel von derselben genießen.

Die sog. englische Kirsche ist eine vortreffliche Frucht und man kann von derselben eine ungeheure Menge essen, ohne das geringste Uebel zu empfinden.

Einige Aerzte haben behauptet, daß diese Frucht, im Uebermaße genossen, kränklichen Kindern ihre Gesundheit wieder gegeben habe.

Die Erdbeere und die Himbeere, obgleich viel kühler als die anderen Früchte, sind angenehmer wegen ihres Wohlgeruches und ihres Wohlgeschmackes. Der Arzt Bo haave behauptet, von einem Rheumatismus durch den lange fortgesetzten Gebrauch von Erdbeeren geheilt worden zu sein.

Die Johannisbeere ist sehr erfrischend; allein man darf von derselben wegen ihrer Schärfe nicht zu viel genießen. Die Confitüren aus Johannisbeeren sind vortrefflich für einen reconvalescirenden Magen. Die Confitüren aus Quitten sind sehr magenstärkend aber adstringirend.

Die Welsch- und Haselnüsse, sowie die Mandeln sind in Verbindung mit dem Brode ein nahrhaftes Essen.

Die Kastanien und die Maronen sind verdaulicher, wenn sie gesotten sind, als gebraten. Das Stärkmehl, welches sie enthalten, ist sehr nahrhaft und dient als hauptsächliches Nahrungsmittel in mehreren Provinzen Frankreichs und Italiens. Indessen sind die Kastanien sehr unverdaulich und blähend, wie nachstehender Vers zeigt:

„Castaneae molles faciunt laxare pudentes."

Eine zu reichliche und überflüssige Nahrung vermehrt die Blutmasse und führt zur Vollblütigkeit. Die Folgen der Vollblütigkeit sind Congestionen nach der Lunge und nach dem Gehirn, Hämorrhoiden, Blutstürze u. s. w. Die Urinausscheidung genügt nicht mehr, die Masse von Azot auszuführen, welche dem Körper durch die Nahrungsmittel zugeführt wird. Dann setzt sich das Azot in die Nieren und in die Harnblase unter der Form eines scharfen Urins fest, gibt dem Griese, dem Nieren- und Blasensteine seine Entstehung, sowie auch der Krankheit, welche unter dem traurigen Namen der Gicht bekannt ist.

Eine ungenügende Nahrung oder eine Nahrung von schlechter Beschaffenheit führt entgegengesetzte Wirkungen herbei; das Blut verarmt von Tag zu Tag. Es entsteht Blutmangel, d. h. die Blutkügelchen haben sich merklich vermindert, das Herz vervielfältigt seine Schläge, das Herzklopfen tritt ein, das Athmenholen beschleunigt sich und bald schrumpft das Herz zusammen. Das Blut hat einen großen Theil seines Faserstoffes verloren, während seine wässerigen Theile sich bedeutend vermehrt haben. Dann werden alle Gewebe des Körpers lax und matt; die wässerigen Geschwülste und Wassersucht offenbaren sich an verschiedenen Theilen des Körpers; das Zellgewebe

füllt sich mit Wasser; die natürlichen Ausscheidungen werden unterdrückt und der Tod seumt nicht alsbald heranzutreten, wenn das Subject nicht schnell seine Lebensweise ändert.

Es gibt Substanzen, welche die Assimilation vermindern, indem sie eine Aenderung in den Blutkügelchen oder in den Organen bewirken.

Das Jod z. B. beeinträchtigt die Ernährung des Körpers, wenn sein Gebrauch sehr lange fortgesetzt wird. Die neutralen Salze, die Merkurpräparate erzeugen die nämliche Wirkung; der Brechweinstein und die erfrischenden Salze haben eine unmittelbare Wirkung auf das Blut; sie modificiren die Beschaffenheit des Faserstoffes und dieß macht ihren Gebrauch bei der Behandlung der Entzündungen sehr wichtig.

Wenn die Bildung des Nahrungssaftes fehlerhaft ist, sei es nun in Folge der schlechten Beschaffenheit der Nahrungsmittel oder der Verderbniß derselben, sei es durch einen Krankheitsstoff, welcher in der Constitution liegt oder durch Ansteckung erzeugt wurde, dann nimmt das Blut nothwendigerweise an dieser Fehlerhaftigkeit Antheil; dann kommen Stürme über den Organismus, Mißgestaltungen, Entartungen wie in der Rhachitis, im Scorbut, in den Scropheln, in der Syphilis, in der Gicht u. s. w. Diese schrecklichen Leiden offenbaren sich fast immer durch krankhafte Aushauchungen und Ausscheidungen, durch Hautausschläge und durch Hautgeschwüre und, wenn sie auf einen hohen Grad gestiegen sind, durch eine Ausartung des Knochensystems. Dann müssen die medicinischen und pharmazeutischen Substanzen diese unversöhnlichen Feinde des menschlichen Organismus bekämpfen; aber Lebensweise und Ernährung sind diesen eine große Hülfe.

Das Studium der Nahrungsmittel aus dem doppelten Gesichtspunkte ihrer chemischen Zusammensetzung und ihrer Assimilirung mit diesem oder jenem Organe betrachtet, ist von der höchsten Wichtigkeit für die Entwicklung des Körpers und die Erhaltung einer kräftigen Gesundheit. Eine auf diese Prinzipien gegründete Ernährung, die gleichen Schritt mit der Gymnastik hält, hat ungeheuere, unglaubliche Resultate. So kann man mittelst einer geeigneten Lebensweise gewisse angeerbte Laster oder Gewohnheiten vertreiben, die Constitution abändern und die Erneuerung des ganzen Wesens bewerkstelligen. Wie uns die oben angegebene Klassification der Nahrungsmittel zeigt, ist es sehr leicht, die Nahrungsstoffe nach Belieben auf dieses oder jenes Organ, auf diese oder jene Substanz der Eingeweide oder auf dieses oder jenes Gewebe des menschlichen Körpers zu lenken. Wenn man sie auf das Muskelsystem richtet, so wird man die Muskeln groß und stark sich entwickeln sehen. Werden die Nahrungssäfte in die Blättchen des Zellgewebes geleitet, so wird in kurzer Zeit die magerste Person fett. Um das entgegengesetzte Resultat zu erlangen, handelt es sich blos darum, die Säfte, welche in die Zellgewebe kommen, zu unterdrücken und man wird auf diese Weise die Fettleibigen entfetten, weil immerhin diese beiden Krankheiten, die Magerkeit und die Fettleibigkeit nur einer organischen Entartung ihre Entstehung verdanken.

Im folgenden Kapitel werden die verschiedenen Methoden auseinandergesetzt, welche zur Umgestaltung des menschlichen Wesens geeignet sind, d. h. jene, welche dazu dienen, die Masse seines Körpers zu vergrößern oder zu verkleinern, dieses oder jenes System zu entwickeln und die Er-

nährung eines anderen aufzuhalten, endlich die Natur der Kunst zu unterwerfen, ohne einen Angriff auf die physiologischen Gesetze zu machen, deren vollständiges Gleichgewicht sich durch die Gesundheit ausspricht.“

XVII. Abtheilung.

Die Wohlbeleibtheit und die Magerkeit.

Die Wohlbeleibtheit ist, so lange sie nicht in Fettleibigkeit ausartet, das Zeichen einer guten Gesundheit, und der Wohlbeleibte steht bei einem großen Theile der Menschen in höherem Ansehen als der Magere. Der Fettleibige sehnt sich aber sehr häufig mager, und der Magere sehnt sich stark beleibt zu werden, und die Beseitigung der Fettleibigkeit, die Verwandlung der Fettleibigkeit in eine mäßige Stärke, sowie die Beseitigung der Magerkeit und der Anlegung von Fett bei magern Personen war schon in frühester Zeit Gegenstand des Studiums Gelehrter und Aerzte.

In neuerer Zeit hat unser berühmter und genialer Landsmann Hr. Professor Justus von Liebig dieses Feld sehr cultivirt und ihm nach haben Engländer und Franzosen dasselbe mit Erfolg bearbeitet, denn es ist für die menschliche Schönheit von großer Bedeutung, daß der Körper nicht zu mager, aber auch nicht zu fett sei, weil Magerkeit und Fettheit unschön sind.

Bei dem Fettleibigen tritt aber auch noch der Umstand hinzu, daß er so häufig dem Spotte ungebildeter Menschen bei öffentlichen Versammlungen, in Theatern, in Eisenbahnwagen, in Omnibusen und auf der Straße bei Spaziergängen ausgesetzt ist und nach allgemein verbreiteten Ansichten für einen Menschen gilt, der gut ißt und trinkt, nichts arbeitet, sich um nichts bekümmert und in den Tag hinein lebt.

Zu den Engländern, welche auf Entfettung oder Fettmachung des menschlichen und thierischen Körpers ihr Augenmerk gerichtet haben, gehört Hr. Bakewell, und auf ihn gründet sich Hr. A. Debay.

In seiner früheren Schrift, welche den Titel führt: Gesundheitslehre für das Angesicht und die Haut, hat Hr. Debay eine anatomische und physiologische Beschreibung der Hautorgane gegeben, um einen Begriff von der Bedeutung ihrer Functionen in Beziehung der Gesundheit des Menschen zu geben. Er sprach sich hiebei über die Zusammensetzung und den Bau des Zellengewebes und des Fett- oder Speckgewebes in folgender Weise aus:

„Das Zellgewebe ist im Allgemeinen über den ganzen Körper verbreitet, füllt die leeren Stellen zwischen den Organen aus, dient ihnen zur Einhüllung und verbindet sie unter sich, weßhalb ihm einige Physiologen den Namen des einigenden oder vereinigenden Gewebes gegeben haben. Die Lage der Zellen, unmittelbar unter der Haut, schreitet mit dieser fort und folgt ihr fast überall; bald verdichtet sie sich, bald verdünnt sie sich so sehr, daß sie kaum eine Spur sichtbar werden läßt. Das Zellgewebe dient dazu, die Haut an das Fleisch zu befestigen, die leeren Zwischenräume auszufüllen, das Fett aufzu-

nehmen und dem Körper jene schönen abgerundeten Formen zu geben, welche den Augen so sehr gefallen. Das Zellengewebe ist aus weißen, Widerstand leistenden und elastischen Fibern zusammengesetzt, deren Vereinigung Blättchen von verschiedenen Größen bilden; diese Blättchen durchkreuzen sich ihrerseits und geben den Fältchen oder Zellen ihre Entstehung, in welchen sich das Fett oder der Speckstoff organisirt.

Das Fettgewebe. Die Feuchtigkeit, welche Fett oder Speck genannt wird, ist in den kleinen Bläschen enthalten, die sich in den Blättchen des Zellgewebes festgesetzt haben ohne an denselben zu hängen. Jedes Blättchen enthält eine größere oder geringere Anzahl von Fettbläschen, welche nach dem berühmten Mascagni eine Arterie, eine Vene und einen Ausscheidungsgang besitzen. Unter allen Geweben der Lebenseinrichtung ist es das Fettgewebe, welches sich am schnellsten bildet und am schnellsten verschwindet. Die geringste Krankheit vermindert es, aber einige Tage gute Nahrung genügen, um es zu vermehren.

Von der Entwicklung der Fettbläschen hängt die Fettleibigkeit ab, ihre Hypertrophie oder das Uebermaaß des Wachsthums führt die Dickleibigkeit herbei; ihre Atrophie, d. h. ihr Mangel an Ernährung, führt dagegen zum Marasmus (zur Abmagerung und Abzehrung), mit anderen Worten, das Uebermaaß an Körperfülle hängt von einem Fehler des Gleichgewichts zwischen den Verlusten und den Ergänzungen desselben ab und die Abmagerung ist eine Folge des Verschwindens des Gleichgewichts zwischen den Verlusten und ihrem Ersatze. Nach dieser Auseinandersetzung wird es für die ganze Welt klar und leicht begreiflich sein, daß die gegen die Fettleibigkeit zu gebrauchenden

Mittel, die sein müssen, welche die Ausscheidung des Fettes in den Bläschen vermindern und die Verluste oder Ausscheidungen vermehren. Die Mittel gegen die Magerkeit aber werden diesen gerade entgegengesetzt sein und die consequente und logische Anwendung dieser Mittel muß zur Heilung führen.

Fettleibigkeit. Die Fettleibigkeit ist, wie soeben gesagt, die Hypertrophie oder die übermäßige Entwicklung des Fettgewebes. Die Züge und Formen verschwinden unter den Klumpen des Fettes, die Bewegungen werden mehr und mehr schwierig, und der Körper stellt nur mehr eine unförmliche Masse dar. Die Theile, an welchen sich der Fettstoff befindet, sind diejenigen, welche am meisten Ausdehnung gewinnen; der Bauch und die Brust gelangen manchmal zu einer so enormen Entwicklung, daß der Körper, nachdem er alle seine primitiven Formen verloren hat, nichts anderes als eine monströse Carricatur ist.

Wenn die Fettleibigkeit nicht die wesentlichsten Organe, wie das Herz und die Lunge belästigt, so ist das Leben mit dieser unangenehmen Mißgestaltung erträglich, allein wenn das Fett eines dieser Organe angreift, dann ist der Dickleibige von Todesohnmachten und Erstickung bedroht.

Alter und Temperament, welche zur Fettleibigkeit geneigt machen.

Gewöhnlich werden die lymphatischen oder lymphatisch sanguinischen Temperamente von dieser Krankheit ergriffen und es geschieht gegen die Mitte des Lebens, in der Epoche der zweiten Jugend, daß die Menschen, welche dazu ge-

neigt sind, anfangen fett zu werden. Der gelehrte Hoffmann hat gesagt: „die lymphatischen Subjecte, welche sich dem guten Leben hingeben, wenig Uebungen vornehmen und eine große Seelenruhe genießen, müssen nothwendiger Weise fett werden, die Fettleibigkeit bedroht sie."

Diätetische Lebensweise, Arbeit, körperliche Uebungen u.s.w. sind die besten Vorkehrungen gegen die Fettleibigkeit. Bei einer activen Armee von 50,000 Mann begegnet man nicht einem einzigen Fettleibigen, allein man kann bestätigen, daß 25 auf 50 fettleibig durch Schwelgerei und Ueberfluß werden.

Wenn die mäßige Fettleibigkeit ein Zeichen der Gesundheit ist, so erscheint ihr Uebermaaß als ein Anzeichen der Schwäche. Das Fett häuft sich an dem Punkte an, wo die Bewegung und die Lebenskraft schwach sind wie im Bauch und auf der Brust. Beobachtende Praktiker haben constatirt, daß man in Folge erschöpfender Affectionen Kranke fett werden sieht, und das hängt von einem Fehler in dem Verhältniß zwischen dem Ausschwitzen und der Aufsaugung ab. Nach Boërhaave scheinen die Dickleibigen gesund und kräftig, allein dies ist nichts als Schein, denn sie sind viel mehr als andere den Krankheiten ausgesetzt und können keiner Ermüdung Widerstand leisten. Schon Hipokrates hat gesagt, daß die zu fetten Leute von den herrschenden Krankheiten viel leichter befallen werden als andere und daß der Tod unter ihnen zahlreiche Opfer hinwegraffe. Alle Aerzte kommen darin überein, daß unter 2 Subjecten, welche von derselben Krankheit ergriffen werden, und von welchen das eine zu fett, und das andere nicht fett und nicht mager ist, das

letztere 10 Chancen der Genesung für sich habe, während das erstere, das fette, nicht eine habe.

Diese Ansichten der gelehrtesten Aerzte verdienen besonders Berücksichtigung von Seite jener Personen, welche eine Neigung zum Fettwerden haben oder auf dem Wege zur Fettleibigkeit sind. Wir sagen ihnen, daß diese Krankheit, in ihrem Anfange bekämpft, in der Regel der Nahrungsweise weicht, während sie, wenn sie einmal ausgeprägt ist, nicht mehr so leicht ausgerottet werden kann oder wenigstens eine längere oder kürzere Zeit erfordert, je nach der Gefügigkeit des Subjectes den Vorschriften des Mannes der Kunst Folge zu leisten.

Die rationelle Behandlung der Dickleibigkeit hat durchaus nichts Gefährliches, und die Aerzte, welche angenommen haben, daß ihre Heilung traurige Folgen haben werde, haben ohne Zweifel von einigen empirischen Behandlungen sprechen wollen, welche ebensowohl von der Kunst als von dem gesunden Menschenverstande verworfen werden. Darf man daraus, daß einige dieser übel angewendeten Mittel traurige Folgen hatten, schließen, daß kein wirksames Mittel bestehe? Wenn man die Kröpfe, die verhärteten Drüsen, die Knochenauswüchse heilt, so kann man mit noch größerem Rechte darauf rechnen, die Dickleibigkeit zu vermindern, weil die Fettwülste viel leichter zu vertilgen sind als die Verhärtungen und die Knochenauswüchse. Zu jeder Zeit wurde die Fettleibigkeit als eine sehr lästige Mißgestaltung betrachtet und zog die Aufmerksamkeit der geschicktesten Aerzte auf sich.

Wenn die gegen sie angewendeten Mittel nicht vollständige Resultate gehabt haben, so darf man sie dennoch nicht als unheilbar betrachten.

In dem alten Griechenland, besonders bei den Spartanern, war die Fettleibigkeit etwas Entehrendes, weil sie einen Mann voraussetzen ließ, der zum Kriege untauglich war, und eine Frau, welche sich wenig geeignet zu einer zahlreichen Nachkommenschaft zeigt. Die Ephoren decretirten, daß die jungen Leute, welche eine Anlage zum Fettwerden haben, täglich vom Kopf bis zu den Füßen mit Salzwasser eingerieben werden sollen. Nach diesen Einreibungen trieb man sie in das Gymnasium, wo sie sich üben mußten, bis der Schweiß vom ganzen Körper herabrann. Ihre Kost, aus gebratenem, stark gewürztem Hasenfleische und säuerlichem Weine bestehend, vervollständigte eine Behandlung, welche fast immer von Erfolg gekrönt worden ist.

Hippokrates, die Asklepiaden und Galenus verordneten abführende und schweißtreibende Mittel, verbunden mit einer wenig substanziellen und wenig überflüssigen Nahrung. Fast alle modernen Aerzte verordnen körperliche Uebungen und einfache Lebensweise. Dr. Andry, Verfasser der ersten Orthopädie, welche in Frankreich erschien, räth als ein vorzügliches Mittel, um das Fett zu vermindern, zunächst eine diätetische Lebensweise und dann Asche von einem halben Dutzend Krebsen an, welche jeden Tag mit ein wenig magerer Bouillon genommen wird. — In dem Falle, daß der Erfolg auf sich warten lassen sollte, schreibt er vor, dieser Asche ebensoviel Asche von Schwämmen (Waschschwämmen) beizumischen. Dieses Mittel ist so außerordentlich, fügt der Arzt bei, daß es eine große Magerkeit verursachen kann. Wir garantiren jedoch keinen Falls den Erfolg dieses Mittels.

Die Behandlung, welche wir als die wirksamste vorschlagen, beruht auf physiologischen Gesetzen und auf der Art der Ernährung. Sie besteht ganz einfach darin, die Ergänzungen zu vermindern und die Verluste zu vermehren, und wir werden zeigen, daß es sehr leicht ist, dieses Resultat zu erlangen.

Rationelle Behandlung der Fettleibigkeit.

L e b e n s w e i s e. Wenn der Leser das behalten hat, was über die Klassification der Alimente gesagt wurde, so wird er sich auch erinnern, daß die fetten, gallertartigen, stärkmehlhaltigen und mehligen u. s. w., sowie die Getränke, welche Nahrungsstoffe enthalten, wie das Bier, der Obstmost, die süßen Weine, durch die Verdauung sich in einen Nahrungssaft verwandeln, welcher sich fast ganz auf das Zellengewebe wirft. Daraus geht klar hervor, daß der Fettleibige sich vollständig der Nahrungsmittel dieser Art enthalten muß.

Seine Nahrung soll ausschließlich aus trockenen, stimulirenden und gewürzten Speisen bestehen: Fleische, welche Kohlen und Azot enthalten, wie das Rind-, Hammel-, Hasen- und Rehfleisch, vollständig entfettet, das Rebhuhn, die Drossel, der Fasan, die Taube u. s. w.; stimulirende oder wässerige Gewächse, wie grüne Bohnen, Spinate, Endivien u. s. w. mit Zucker bereitet, niemals mit Fett. Alle Arten von Salat müssen stark mit Weinessig versetzt, die Früchte müssen sauer sein u. s. w. Die Getränke müssen unter nicht geistigen, wenig Alkohol enthaltenden, nicht süßen Weinen ausgesucht werden, sie müssen beson-

ders aus weißen Weinen, welche reichlich mit Wasser versetzt werden, aus Limonade, Selterserwasser und schwarzem Kaffee bestehen. Auch wird gerathen, von Zeit zu Zeit schweiß- nnd harntreibende Getränke, einige leichte Purgative, sei es in Tränken oder als Klistier zu nehmen; endlich Verluste durch Schweiß, durch Urin und durch Speichelausscheidung herbeizuführen. Man muß jedoch äußerst mäßig mit diesen Mitteln sein und sie auf der Stelle aufgeben, sowie der Darmkanal sich dadurch belästigt fühlt.

Die Wirkung dieser Lebensweise kann noch durch Waschungen mit gesalztem Wasser, auf dem ganzen Körper vorgenommen, und durch Reibungen mit Hydriotaten von Pottasche, in Alkohol aufgelöst, vermehrt werden, welche zweimal des Tages auf jene Theile angewendet werden, welche am meisten von Fett belästigt sind, wie der Bauch, die Brust oder der Busen. Diese Reibungen, deren Dauer ½ Stunde sein kann, haben den Vortheil, das Schmelzen des Fettes zu begünstigen, welches sich nach und nach durch den Schweiß, den Urin und andere Ausscheidungen auflöst.

Nach dem gelehrten Hunter ist die Compression ein ausgezeichnetes Mittel, die Thätigkeit der Gefäße zu beleben, welche das Fett aufsaugen. Man weiß, daß in gewissen Krankheiten, welche eine absolute Diät während sehr langer Zeit erfordern, die Ernährung durch Aufzehrung des Fetts vor sich geht, und daß dieses dann das alleinige Nahrungsmittel ist, welches dem Umlaufe geliefert wird. Falls die Diät sich verlängert, ist nicht nur das ganze unter der Haut liegende, sondern auch jenes Fett aufgezehrt, welches die verschiedenen Regionen des Körpers umgibt oder sich in denselben ausbreitet. Diese Aufzehrung des Fettes verursacht jene abscheuliche Magerkeit, in welche

die Subjecte verfallen, die zu einer längern Entbehrung der Nahrungsmittel gezwungen werden. Ein natürliches Mittel, die Fettleibigkeit zu vermindern, ergibt sich aus diesen Betrachtungen, und dieses besteht darin, die Theile, welche man an Umfang vermindern will, sanft zusammenzudrücken, während man sich zu gleicher Zeit zu einer strengen Lebensweise oder wenigstens zu der Lebensweise anhält, welche wir beschrieben haben. Man hat auch den electrischen Funken als ein sehr gutes Mittel bezeichnet, um das Fett aufzulösen; die Dickleibigen können auch dieses Mittel versuchen.

Endlich sind die unerläßlichen Hülfsmitttel dieser gegen das Fett gerichteten Behandlung folgende:

Eine alle Tage bis zur Ermüdung und bis zum Schweiße vorgenommene körperliche Uebung, das Frühaufstehen, das späte Niederlegen und nur wenige Zeit dem Schlafe zu gönnen, z. B. 5 Stunden. Diese Mittel, unterstützt durch eine große Thätigkeit des Geistes, müssen nothwendiger Weise den Körper, auch wenn er außerordentlich fett ist, entfetten und den Organismus zu seiner normalen Thätigkeit zurückführen. Die zwei nachstehenden Beispiele werden als Beweise dienen.

Ein enorm dicker Lord, welcher 495 Pfund wog, noch jung war und alle Mittel gegen seine monströse Dickleibigkeit versucht hatte, begegnete durch Zufall in einer Gesellschaft in London einem französischen Arzte. Die erste Frage, welche er an diesen stellte, hatte den Zweck, sich zu unterrichten, ob dieser Jünger Aeskulaps nicht ein Mittel gegen das Uebel kenne, das ihn belästige.

„Gerade das ist meine Specialität," erwiderte der Arzt, „seit längerer Zeit habe ich meine Praxis darauf

beschränkt, die Personen, welche mir ihr Vertrauen schenken, entweder fett zu machen, oder vom Fett zu befreien."

„Haben sie manchmal Erfolg gehabt?"

„Immer, weil Aussicht auf Erfolg vorhanden ist, wenn man meine Vorschriften befolgt."

„O, mein vortrefflicher Freund," rief der Lord, dessen Augen voll von einer unbeschreiblichen Hoffnung glänzten, „Sie werden mein Retter sein und alle Sterlinge, welche ich besitze, werden die Schuld nicht abtragen können, die ich an Sie haben werde, wenn Sie mich entfetten."

„Es handelt sich zunächst darum zu wissen, ob Sie sich meiner Behandlung unterwerfen werden!"

„Ja, ich werde Alles thun, was Sie mir verordnen; von heute an stelle ich mich ganz zu Ihrer Verfügung, ich werde keinen andern Willen haben, als den Ihrigen."

„Wohlan, Milord, Sie müssen von morgen an Ihr Vaterland verlassen und mir nach Frankreich folgen, 3 Monate Aufenthalt dortselbst werden genügen. Merken Sie sich wohl: morgen werden Sie dick und rund wie eine Tonne London verlassen und in 3 Monaten werden Sie dahin zurückkehren ebenso schlank wie ein Windhund."

Bei diesen Worten würde der Lord in die Höhe gesprungen sein, wenn ihn nicht sein außerordentliches Gewicht unwiderstehlich an den Boden gefesselt hätte; da er auf diese Weise seine Freude nicht äußern konnte, so drückte er sie durch einen festen Händedruck aus.

Am folgenden Tage reisten sie zusammen ab und 2 Tage später langten sie in einem Dorfe in der Bretagne an, welches in Mitte von Wiesen und Wald lag. Der Arzt ließ seinen Clienten in den Händen eines seiner Verwandten zurück, welcher Meister Pick genannt wurde, ein

reicher Bauer, der seine Felder selbst bebaute, und nachdem er diesem alle nothwendigen Instructionen gegeben hatte, nahm er Abschied von seinem Kranken und versprach ihm bald wieder zu kommen. Die ersten drei Tage erfreute sich der Lord seiner Freiheit und war entzückt von den ländlichen Schönheiten, welche die Natur vor seinen Augen ausbreitete; er aß sehr wenig, die Nahrungsmittel, welche man ihm darbot, konnten nur einem Bauernmagen behagen, und sein Magen war nie anders als wie der eines Lord behandelt worden. Am 4. Tage sah er sich aber doch gezwungen, zu essen, was er am Tag zuvor verweigert hatte; er mußte es thun, weil er fürchten mußte, vor Schwäche liegen zu bleiben. Am 5. Tage sagte ihm Meister Pick: „Mein Freund, die ganze Welt arbeitet hier, um den Lebensunterhalt zu verdienen, Sie müssen arbeiten wie die Andern, denn ich bin keineswegs gesonnen, einen unnützen Mund zu ernähren."

Der Lord machte eine mitleidige Miene und der Bauer fuhr fort:

„Wenn Sie nicht freiwillig arbeiten, so wird man Sie mit Gewalt dazu bringen, Sie müssen wissen, daß ich Sie um 100 Schillinge gekauft habe, und daß Sie mein Eigenthum auf 3 Monate sind; die Zeit verfließt, Sie werden frei werden, aber von heute an werden Sie anfangen zu arbeiten."

Der Engländer war erstaunt über das, was er hörte, dann gerieth er in Wuth und schrie über eine so scheußliche Perfidie, welche er für eine Infamie erklärte, allein er hatte gut schreien, protestiren und fluchen, denn es war ganz unnütz. Auf ein Zeichen des Meister Pick kamen 3 kräftige Bauern herbei, bemächtigten sich seiner schwer-

fälligen Person, gaben ihm eine Geißel in die Hand und schleppten ihn dann auf eine ungeheuere Wiese, wo seine Aufgabe war, das Vieh zu hüten. Drei Wochen waren vorüber, als Meister Pick, der eine Verminderung in der Runde seines Gastes wahrnahm, ihm eines Abends sagte: „Sie werden von nun an nicht mehr das Vieh hüten, sondern Sie werden morgen hinter dem Pfluge hergehen und die Erdschollen zerschlagen.“ Der Lord war gezwungen, sich des andern Tags mit einem schweren Klöpfel zu versehen und die Aufgabe zu erfüllen, welche ihm der Meister auferlegt hatte. Während dieser schweren Arbeit rieselte sein Körper wie eine Fontaine; er schwitzte, daß er die Furchen hätte benetzen können, und zur Mittagszeit gab man ihm, um ihn zu stärken, ein Stück schwarzes Brod mit etwas Knoblauch eingerieben. Zehn Tage mit dem Klöpfel beschäftigt genügten seinen Körper auf die Hälfte des früheren Gewichtes zurückzuführen, und Meister Pick fuhr dann fort seinen Zögling weiter zu ziehen, und ihn von einer Arbeit zur andern übergehen zu lassen, welche immer größern Aufwand von Kräften in Anspruch nahm.

Nach 3 Monaten eines so anstrengenden Lebens hatte der Lord an Händen und Füßen Schwülen, das Gesicht wie Bronce und knochig; sein Bauch war verschwunden, die Fettwülste auf seiner Brust waren vergangen, seine Arme, vor Kurzem noch so rund wie Säulen, zeigten eine häßliche Magerkeit; er war wieder Mensch geworden.

Da erschien der Arzt wieder und war selbst erstaunt über die Veränderung, welche in der Leibesbeschaffenheit des Fettleibigen vorgegangen war.

„Nun, mein theurer Lord," sagte er, „glauben Sie jetzt an die Wirksamkeit meiner Behandlung?"

„Ich bin außerordentlich glücklich, ihr gefolgt zu haben, aber auch nun am Ende zu sein; ich gestehe Ihnen, daß ich, wenn ich diese Kur wieder anzufangen hätte, trotz allem meinem Verlangen von meinem Fett befreit zu werden, nicht genug Willenskraft haben würde, der Kur mich von Neuem zu unterwerfen; aber da nun das Ziel erreicht ist, so danke ich Ihnen und bitte Sie inständig, mich auf das Schnellste in mein Vaterland zurückzuführen."

In London angekommen, wollte den Lord seine Familie nicht wieder erkennen, so groß war die mit ihm vorgegangene Veränderung; erst nachdem er nachgewiesen hatte, daß er wirklich der Lord sei, durfte er in sein Hotel einziehen.

Eine andere nicht weniger erfolgreiche Kur.

Ein höherer Geistlicher eines reichen Klosters befand sich in Folge des faulen Lebens und der vortrefflichen Nahrung des Klosters auf dem Punkte angelangt, wo der Mensch nichts mehr ist als eine ungestaltete Fettmasse. Die Bewegung war ihm unmöglich geworden, und nur die der Kienbacken war ihm noch geläufig. Von der Gefahr bedroht unter seiner Fetthülle zu ersticken, die sich von Tag zu Tag verdichtete, entschloß sich der Geistliche, sich der Discretion eines Arztes von großem Rufe zu übergeben, damit ihn dieser von der Krankheit heile, und er ließ sich sofort in das Haus fahren, in welchem der Arzt seine Anstalt hatte. Der Arzt machte von der Voll-

macht, die ihm gegeben war, vollständig Gebrauch, er begann damit, die Qualität der Nahrungsmittel zu ändern und nach und nach ihre Quantität zu mindern, dann gebrauchte er nach einiger Zeit, nachdem der Geistliche ein wenig an Gewicht verloren hatte, gymnastische Uebungen in folgender Weise: 2 starke Männer packten den Geistlichen unter den Armen und schleppten ihn in die große Allee des Gartens, hier zwang man ihn längere oder kürzere Zeit zu gehen, indem man ihn bald allein gehen ließ, bald, wenn seine Beine den Dienst versagten, fortschleppte. Dieser forcirte Lauf dauerte bis zu dem Momente, wo der Schweiß von seinem Körper rann, dann wurde er in ein großes Zimmer zurückgeführt, um sich auf einen Strohsack zu werfen und da von seiner Müdigkeit auszuruhen. Wenn der Abend kam, empfand der arme Geistliche einen verzehrenden Hunger, aber da gab es nicht wie sonst Delikatessen, deliciöse Weine, welche der Sinnlichkeit schmeichelten; Brod und Wasser, das war Alles. Aber auch um dieses Brod zu erlangen, mußte er eine neue gymnastische Uebung anfangen. Der Leib Brod, den man ihm gab, war in einem Netz von Bindfaden eingehüllt und an dem Plafond mittelst einer Schnur in einer Höhe aufgehangen, die nicht gestattete, ihn mit den Händen zu greifen. Von Hunger gepeinigt sah sich der Geistliche in die Nothwendigkeit versetzt, sich mit einem alten Säbel zu bewaffnen, welchen man in seine Nähe zu diesem Zwecke gelegt hatte, und nach dem Leib Brod zu hauen, um einige Brocken herunter zu bringen. Auch war er gezwungen in die Höhe zu springen, um dieses zu erreichen. Ermüdet setzte er sich nieder, aber der Hunger folgte auf dem Fuße und er mußte die Uebung von Neuem anfangen, bis endlich

der Leib Brod von allen Seiten angehauen in Stücken herabfiel. Er bat den Arzt, seinen Martern ein Ziel zu setzen, aber dieser wollte nichts davon hören, und der Geistliche sah sich gezwungen, zwei Monate lang so seine gymnastischen Uebungen fortzusetzen. Nach Verlauf derselben verließ er die Anstalt, vollständig von seinem Fette befreit.

Eine ähnliche Behandlung wäre für das schöne Geschlecht viel zu hart. Welche Frauen würden den Willen haben, dieser Behandlung sich zu unterwerfen und sie bis zum Ende durchzuführen. Diese beiden Exempel wurden daher nur angeführt, um die absolute Nothwendigkeit klar zu machen, daß man die Lebensweise ändern und sich einer ununterbrochenen körperlichen Uebung hingeben muß, wenn man die geringste Neigung zur Fettleibigkeit bemerkt. Es bestehen gewisse logische oder örtliche Mittel, welche unmittelbar auf das Fettgewebe wirken, sei es, indem sie seine ernährende Thätigkeit hindern, sei es, indem sie das Fett schmelzen. Mehrere Frauen, die unter den Fettwülsten die Eleganz ihrer Taille verschwinden sahen, würden sich wohl befinden, wenn sie den Gürtel anwenden würden, in dessen Verdoppelung sie eine Lage von Küchensalz und noch besser eine Verbindung von Jod mit Pottasche bringen würden. Dieser Gürtel würde die Kraft haben nach und nach und ohne Gefahr die Fetteinhüllung verschwinden zu machen, welche ihre Formen umgibt.

Der Naturforscher Plinius versichert, daß die römischen Damen, die nichts so sehr als einen großen Umfang fürchteten, den Körper sehr bald in Formen einschlossen, um seine Entwicklung aufzuhalten. Wenn der Busen dieses Hinderniß zurückstieß und fortwährend wuchs, so wurde

er ohne den geringsten Nachtheil entfettet, indem man ihn mit dem Fleische eines Fisches bedeckte, welcher Engelfisch genannt wurde. Wenn die Versicherung des Plinius wahr ist, so muß man den Verlust dieses Lokalmittels sehr bedauern, denn dieser Fisch findet sich nirgends mehr vor.

Ein anderes Mittel, welches viel neuer und ebenso einfach ist, wurde in den Nonnenklöstern mit Erfolg angewendet, in welchen ein dicker und hervorstehender Busen ein Skandal war. Man machte einen Umschlag aus Siegelerde, etwas Kalk, Petersiliensaft und Eiweiß. Nachdem das Ganze wohl untereinander gerührt und zur Consistenz eines Umschlags gebracht worden war, so legte man dasselbe auf den Busen auf. Dieses Mittel kann helfen; allein es steht weit unter den Frictionen mit Jodpräparaten. Eine Menge anderer Heilarten, mehr oder minder absurd, mehr oder minder heftig, wurden in Vorschlag gebracht und gegen die Dickleibigkeit in Gebrauch gesetzt, wie: das Abnehmen des Fettes mit einem schneidenden Instrumente, heftige Abführmittel, eine absolute Diät u. s. w. Einige dieser Mittel sind unanwendbar, die andern sind unzulässig und gefährlich, wie z. B. das Weinessigtrinken, welches nach einem allgemein verbreiteten Vorurtheile helfen soll.

Alle sind deßwegen nachtheilig, weil sie die Lebensquelle angreifen und Krankheiten entwickeln, die sehr oft unheilbar sind."

XVIII. Abtheilung.

Die Magerkeit.

Der Magerkeit hat Herr Debay in seiner mehrerwähnten Schrift eine besondere Abtheilung gewidmet, und er spricht sich in derselben in folgender Weise aus:

„Die Magerkeit besteht nicht allein in der Vertrocknung des Fettgewebes, sondern auch in der Verkleinerung des Umfanges aller organischen Systeme, welche das lebende Wesen bilden. Es ist gesagt worden, daß sie durch einen Mangel des Gleichgewichts zwischen Ersatz und Verlust entsteht; jedesmal wenn die Summe der Verluste die der Ergänzungen übersteigt, magert der Körper ab, und die Magerkeit währt nach der Dauer dieses fehlerhaften Zustandes.

Es ist hier gerade nicht von jener bedauernswerthen Magerkeit, welche durch organische Fehler verursacht und unterhalten wird, wie durch allgemeine Tuberkulosität, die Schwindsucht, deren langsames aber unaufhörliches Fortschreiten die Gesundheit untergräbt und den Körper auf den Zustand des Skelets zurückführt, ehe sie ins Grab stürzt, die Rede; diese schweren Leiden gehören in das Gebiet der hohen Medicin, die in der Regel nicht zu der Zeit zu Rath gezogen wird, in welcher noch dem Uebel abzuhelfen wäre. Die Magerkeit, mit der wir uns hier beschäftigen, wird gleichwohl verträglich mit der Gesundheit, in der Regel durch die Schnelle und Kraft der Bewegungen,

der Zersetzung und durch die Schwäche der Assimilation herbeigeführt, sei es in Folge der excessiven Aufregbarkeit des Temperaments, sei es in Folge des moralischen Zustandes des Individuums. Die nervösen und melancholischen Temperamente, die traurigen Leidenschaften, die lebhaften Anstrengungen des Geistes, das Alter, fortgesetzte Ermüdungen, außerordentliche Hitze, das Fasten, freiwillige oder erzwungene Enthaltsamkeit, Ungenügendheit der Lebensmittel, oder ihre schlechte Beschaffenheit, der Mißbrauch aufregender Getränke und Vergnügungen sind eben so viele Ursachen der Magerkeit, welche mit Vortheil durch die Mittel der Gesundheitslehre bekämpft werden können.

Wenn diese Ursachen zerstört sind, nimmt die Ernährung ihren physiologischen Verlauf an, und das Fettsystem erhält gleich den andern Systemen den ihm gehörigen Theil von Nahrungssaft.

Die Magerkeit ist für die Schönheit ein noch gefährlicherer Feind, als die Fettleibigkeit. Wenn die letztere die Formen vergrößert und die Conturen ausfüllt, so wird die Magerkeit sie abplatten, austrocknen und auf winklige Linien zurückführen, welche die Häßlichkeit bezeichnen. In keinem Lande der Welt erregt die magere Frau, welche die Häßlichkeit ihres Knochengerüstes zur Schau trägt, eine Begierde, nie wird sie Liebe einhauchen; während im Orient die dicken, mit Fett ausgepolsterten Frauen für schön gelten und sehr gesund sind, verzeihen wir civilisirte Völker viel leichter eine Vollheit der Formen, als den entgegengesetzten Fehler.

Behandlung. Bei der Magerkeit, welche nicht von einem organischen Fehler herkommt, ist das Erste, was man zu thun hat, die Ursache, von welcher sie herkömmt,

aufhören zu machen und das Subject einer Lebensweise zu unterwerfen, welche die Wiederherstellung vermehrt und die Verluste vermindert. Wenn z. B. eine Person gewohnt ist, sich mit schwarzen Fleischen, mit Fleischen von haut goût, mit stark gewürzten Speisen zu nähren, wenn sie aufregende Getränke, trockene Weine, Thee, Kaffee u. s. w. gebraucht, wenn sie viel an physischer und geistiger Thätigkeit verschwendet, an Wachen, an moralischer Aufregung, dann muß diese Person ihre Lebensweise ändern, sie muß ihre Nahrung unter den fetten, gallertigen und stärkmehlhaltigen Speisen suchen, ihre Getränke müssen unter jenen Flüssigkeiten gewählt werden, die mit Nahrungsstoffen versehen sind, wie Bier, Obstmost, süßen Weinen; sie muß dem Wachen weniger und dem Schlafe mehr Zeit gönnen, sie muß sich in einer vollständigen Ruhe des Geistes erhalten und, mit einem Worte, sie muß dem animalischen Leben viel, und sehr wenig dem intellektuellen geben. Unter dem Einfluß dieser, mehrere Wochen lang andauernden Lebensweise muß sie nothwendiger Weise fett werden.

Die für die Beleibtheit günstigen Mittel, d. h. diejenigen, welche ihre Nahrungsstoffe unmittelbar dem Fettgewebe zuführen sind: alle Arten Fett, die fetten und weißen Fleische, die Gelées und Consommés von Fleisch, Oel, Butter, Milch, frische Käse, nahrhafte Backwerke und Gemüse, welche stark mit Fett oder mit Butter bearbeitet werden.

Die Getränke, welche zum Dickwerden beitragen, sind: der Obstmost, die süßen Weine, das Bier, der Meth, der Gewürzwein u. s. w. Man führt eine Menge von Bräuknechten an, welche sehr mager in eine Brauerei eintraten und eine merkwürdige Wohlbeleibtheit erlangten, viele so=

gar von lymphatisch-sanguinischem Temperamente sind bis zur Fettleibigkeit gelangt, und zwar durch den alleinigen Gebrauch des neuen Bieres. Die süßen Weine, die Trauben und die Feigen erzeugen fast ähnliche Wirkungen. Ein sehr bedeutender Punkt ist die Verschiedenheit in der Ernährung, das heißt, man muß mehrere Gerichte bei derselben Mahlzeit essen und soviel als möglich jeden Tag neue Gerichte in der Art aussuchen, daß die, welche man heute gegessen hat, erst nach 3 oder 4 Tagen wieder auf den Tisch kommen. Ein Beweis dafür, daß die Verdauungsorgane diese Abwechslung günstig aufnehmen, liegt darin, daß die Magen, welche durch die immerwährende Verdauung derselben Nahrungsmittel träge geworden sind, ihre Kräfte wieder erlangen, um neue Gerichte zu verdauen.

Die Mahlzeiten dürfen nie zu reichlich sein, es ist vorzuziehen, täglich dreimal mit Mäßigkeit zu essen, statt zweimal des Tages und sehr viel. Eine zu große Menge von Nahrungsmitteln ermüdet den Magen, die Arbeit der Verdauung geht lästig vor sich und die der chemischen Zersetzung bleibt unvollständig, woraus dann eine geringere Quantität von Nahrungssaft entsteht.

Die zum dick werden führende Lebensweise erfordert auch einige ganze Bäder in lauem Wasser, Frictionen auf der Oberfläche der Hand mit einem trockenen Flanell oder mit einem, mit einer aufregenden Flüssigkeit vollgesaugten, wie mit aromatischem Weine; dann ein leichtes Abführmittel, welches jede Woche genommen wird, um den Darmkanal von dem Schleime zu reinigen, welcher sich darin gebildet haben kann.

Es ist oben gesagt worden, daß die Orientalen die enorm fetten Frauen allen andern vorziehen; für sie besteht

die Schönheit nicht in der Reinheit der Linien, nicht in der Eleganz der Conturen, in der graziösen Leichtigkeit der Bewegungen, sondern sie fordern Fleischmassen, breite, runde, dicke und ungeheure Brüste.

Die Mittel, deren sich die Frauen dieser Klimate bedienen, um eine enorme Fettleibigkeit zu erlangen, welche sie in den Augen der Vielweiberei treibenden Asiaten kostbar macht, sind folgende: Die Frauen des Serails und des Harems sind träge Geschöpfe und führen im Allgemeinen ein angenehmes und ruhiges Leben, wenn sie sich in die Regeln des Hauses zu fügen wissen. Ihre Beschäftigung beschränkt sich auf das Essen und Trinken und darauf, ihre Toilette nach dem Geschmacke ihres Herrn zu machen, Bäder zu nehmen und sich auf den weichen Teppichen auszustrecken und sanft zu schlafen. Sie nähren sich von weißen Fleischen und von Gelées aus jungen Thieren, von Reis, Sago, Salep, Pilau mit korinthischen Trauben. Sie trinken Meth, und halten in der Regel nach dem Essen eine lange Siesta. Von jeder Leidenschaft, von jeder peinigenden Aufregung befreit, bringen sie, sich um nichts kümmernd, ihre Tage in Mitte von Blumen und Parfümerien zu. Häufige Bäder, das Kneten des Körpers, Einreibungen mit Oelen beim Austreten aus dem Bade, um sich den Verlusten durch die Ausdünstung zu widersetzen, die Gewohnheit, Nahrungsmittel und besonders nahrhafte Getränke im Bad zu nehmen, wie Datteln, Pistazien, Oliven, Milch von süßen Mandeln und von Cocusnüssen, der Gebrauch des Meth und des Kalva, eine Art Latwerge, in welche Mandeln des Wunderbaumes kommen, was den Appetit aufregt, die Verdauung befördert und leicht abführt, endlich viele andere Mittel, deren Einzelnheiten langweilig

sein würden, machen in kurzer Zeit, daß die Frauen diesen Luxus an Formen und diese außerordentliche Dickleibigkeit erlangen, welche ihnen den beneidenswerthen Namen der „Favoritin“ einträgt.“

XIX. Abtheilung.

Die Umgestaltungen, welche an dem menschlichen Körper hervorgebracht werden können.

Licht, Luft und Bewegung sind Hauptfactoren im Leben und üben einen unbestreitbaren Einfluß auf die menschliche Gestalt aus.

Unter Licht verstehe ich hier den Sonnenschein, den Sonnenstrahl. Seine Einwirkung ist die mächtigste, die unentbehrlichste Bedingung für das Leben, für das Gedeihen aller organischen, sowohl thierischen als pflanzlichen Geschöpfe, und der Mensch wird bei anhaltender Entbehrung der Sonne, in niedrige, von der Sonne nie durchschienene Wohnungen eingeschlossen, blutarm, elend, siech an Geist und Körper, und allgemein bekannt ist die magische, die geistig belebende, die das Gemüth erheiternde und erhebende Wirkung des Sonnenscheins.

Reine Luft ist für das Gedeihen des menschlichen Körpers ein ebenso wesentliches Erforderniß, wie das Licht und die Nahrung; ein Wesen, in schlechter, in unreiner Luft lebend, muß verkümmern.

Bewegung des Körpers ist zur Entwickelung und zum Gedeihen desselben unerläßlich nothwendig. Ohne Bewegung gerathen die Säfte desselben in Stockung. Mit dauernder Vernachläßigung der Armbewegung z. B. wird ein allmäliges Herabsinken der Athmungsfunctionen herbeigeführt und mit der Zeit bilden sich hieraus die Keime lebensgefährlicher Krankheiten der Lunge und des Herzens, vielfache Störungen der Ernährung des Körpers.

Licht, Luft und Bewegung sind daher jene wesentlichen Bedingungen, auf welche der Mensch vorzüglich Bedacht nehmen und die er eben so sehr berücksichtigen muß, wie die Nahrung und überhaupt die Lebensweise.

In seiner bereits oben erwähnten Schrift: Hygiène du Mariage*) hat Herr A. Debay gesagt: Das menschliche Wesen nehmen, wie es ist, der Natur folgen und sie in ihren normalen Verlauf unterstützen, sie in ihren fehlerhaften Tendenzen aufhalten und unterdrücken, die Nahrung der Art regeln und vertheilen, um die Lebenswerkzeuge zu vervollkommnen, sich in vollständige Uebereinstimmung mit den Vorschriften der Gesundheitslehre setzen, um so dem Kinde die vollständige Entwicklung seiner physischen und moralischen Kräfte zu sichern. Das ist das Ziel, auf welches alle Eltern und alle Vorsteher von Erziehungsinstituten unaufhörlich ihre Anstrengung richten müssen.

In seiner mehrerwähnten Schrift über die menschliche Schönheit sagt derselbe Verfasser:

„Diese Erziehung des thierischen Lebens ist keineswegs eine Utopie wie man glauben könnte; es ist eine Wahr-

---

*) Deutsch unter dem Titel: „Der Mensch und die Ehe" von Ludwig Hauff. Bamberg, 1865. Buchner'scher Verlag.

heit, die allgemein anerkannt wird und deren Anwendung man vervielfältigen sollte.

Werfen wir unsern Blick auf das Pflanzenreich, sehen wir da nicht die Blumen der Felder zwei- und dreifach in unseren Gärten werden, die Bäume viel kräftigere und saftigere Früchte bringen, die Pflanzen ungeheuere Dimensionen annehmen; Alles in Folge gewisser Mittel, womit sich die Gartenkunst bereichert hat. Herr Puvis hat constatirt, daß die mit Purin nach seiner Art begossenen Melonen zu einem Gewichte von 35 bis 40 Pfund gelangten, während sie an ihrer Delikatesse und ihrem Wohlgeruche nichts verloren hatten.

Wenn wir zum Thierreiche übergehen, so sehen wir in gleicher Weise, daß die Entwicklung der Form immer von der Ernährung und von der instinktiven Beobachtung der Gesundheitsregeln abhängt. Der gelehrte Dumeril hat, (wie im 14. Kapitel der ersterwähnten Schrift gezeigt worden) nach seinem Belieben das Geschlecht bei den Bienen durch die Nahrung und durch die Quantität von Luft bestimmt. Milne Edwards hat sich die Verwandlung der Froschwürmer in Kröten vorgesetzt, indem er sie der Luft und des Lichtes beraubte und sie in derselben Form durch die Ernährung enorme Dimensionen annehmen ließ. Die Eier der Gans, des Huhns, der Ente u. s. w., welche man durch künstliche Mittel ausbrüten läßt, erzeugen Monstrositäten von dieser oder jener Seite, welche durch die Anwendung der Hitze während der Periode der künstlichen Ausbrütung erzielt werden.

Je nachdem sich das Wesen auf der thierischen Stufenleiter erhebt, um so größere Bedeutung erlangen diese Thatsachen.

Die Völker des Alterthums hatten durch ihr physisches Erziehungssystem Kraft und Muth erlangt, ihre Constitution, vom zartesten Alter an stark abgehärtet, widerstand den mörderischesten Stürmen; sie verachteten den Schmerz und suchten mit kaltem Blute den Tod.

Die Griechen besaßen unter allen Völkern die höchste Schönheit des Körpers. Dennoch war ihnen diese Eumorphie, so berühmt in der alten Civilisation, von ihren Voreltern nicht übertragen worden. Die Griechen verdankten nach Herodot ihre physische Schönheit einem Gesetze Solons bezüglich des Alters, des Temperaments und der Wahl der Individuen bei der Geschlechtsvereinigung. Später haben die Gemälde und die Statuen, welche die menschliche Gestalt in den elegantesten Formen darstellten, zur Verbesserung der Raçe mitgewirkt. Ihre reichliche Verbreitung auf den Plätzen, in den öffentlichen Gebäuden und in Privatwohnungen drückte sich diesem Künstlervolke ein und wirkte lebendig auf die Einbildungskraft der schwangeren Frauen.

Die Türken, welche in unseren Tagen durch die Regelmäßigkeit ihrer Physiognomie und ihren starken Körperbau bewundert werden, stammen in gerader Linie von den Tartaren ab, deren Prosopopie sich wenig von dem Typus der Chinesen entfernt. Die Verbesserung der türkischen Raçe kommt von der Kreuzung mit den georgischen, mingrelischen und griechischen Frauen her, vorzüglich zu jener Zeit, wo die Sklaverei noch auf dem schönen Boden des Peloponneses lastete.

Gewisse Völker Afrikas, Amerikas und Oceaniens irrten von diesen Prinzipien der Schönheit ab und verunstalteten ihre Gesichtszüge, indem sie die Köpfe ihrer Kinder

abplatteten oder verlängerten, und obgleich dieser Gebrauch heutzutage nicht mehr besteht, so kommen doch die Kinder mit solchen abgeplatteten oder zu Melonen verlängerten Köpfen auf die Welt.

Die Chinesen haben durch das Ziehen halb geöffnete Augen und die oberen Augenlider lange und herabsinkend. Durch das Zusammendrücken haben sie es erreicht, den Fuß der Frauen um die Hälfte zu verkleinern.

Die langen Ohren und die platten Nasen von gewissen Völkern, welche durch das Ziehen und das Eindrücken bewirkt wurden, sind unabänderlich erblich geworden und dieses scheint zu beweisen, daß eine Form, welche erst geschaffen wurde, nach Ablauf einer gewissen Zeit eine natürliche werden kann.

Bei allen Nationen der Erde findet man sichtbare Spuren der Anstrengung in der Kunst, die Form und die Züge des menschlichen Wesens zu verändern, zu verbessern oder zu modificiren, und je nach dem Stande der Civilisation oder der Barbarei haben diese Anstrengungen die menschliche Form auf einen gewissen Grad der Schönheit und der Vollkommenheit gebracht, wie bei den alten Griechen, oder sie haben sie zur Häßlichkeit herabgebracht, wie bei einigen abscheulichen Völkern Afrikas und Amerikas.

Die Engländer, unsere Lehrmeister in der Kunst der plastischen Erziehung im Thierreiche, sind, indem sie die Natur befragen und in ihre geheimsten Einzelnheiten eindringen, dahin gelangt, einige der Gesetze der lebenden Materie zu entdecken. Heutzutage kann der Mensch nach seinem Willen den Gang des Lebens aufhalten oder beschleunigen. Er kann das Thier kräftig, stark, groß, klein, schwach, lang und dünn aufgeschossen nach seiner Phantasie

und nach seiner Laune machen, und dieses Alles erreicht er durch die Lebensweise und durch die Ernährung.

Nach 15jährigen Versuchen und gründlichen Erfahrungen gelangte der berühmte Bakewell dahin, auf solider Basis seine Methode des Entrainements festzustellen. Die Resultate, welche er erzielte, übertrafen seine Erwartung. So erzog er Ochsen für den Pflug und für die Schlachtbank, Pferde für den Zug und für den schnellen Lauf; Hämmel, Ziegen, Hunde nach jeder Gestalt und nach jeder Form u. s. w. Die für die Schlachtbank herangezogenen Ochsen hatten kurze Beine, einen schmalen Bauch, kleine Knochen, eine dünne Haut, während die Brust und der Raum, welcher zwischen den beiden Hüften liegt, breit, tief und außerordentlich fleischig ist. Die muskuläre Masse bildete $^2/_3$ des Gewichts des Thieres. Bakwel hielt die Hörner unnütz für den Ochsen, welche man zum Tödten bestimmt hat und schuf eine Ochsenraçe ohne Hörner. Durch dieses Mittel wandte er die Nahrungsstoffe, welche zur Bildung der Hörner bestimmt waren, auf die Ausfüllung des Fleisches und des Speckes des Thieres. Er erzog Hämmel und Ziegen allein für den Talg, und erlangte Thiere, monströs an Speck und mit so gering entwickeltem muskulären Systeme, daß die Bewegung ihnen unmöglich wurde. Diesem mit Recht berühmten Manne verdankt England seine ungeheueren Ochsen, seine vortrefflichen Pferde und seine schönen Schaf- und Hunderaçen.

Bakewell's Methode ist europäisch geworden. Aufgeklärte und intelligente Landbauern wandten sie mit Erfolg auf ihre Thiere an. Sie kennen die organischen Bedingungen, welche die Thiere darbieten müssen, um fettgemacht, entfettet oder entmuskelt zu werden, und die Nah-

rungsmittel, die am geeignetsten erscheinen, um diese verschiedenen Resultate zu erreichen.

Die Methode des Entrainements ist vollständig anwendbar auf den Menschen und die Engländer bewirken jeden Tag merkwürdige Veränderungen an den dem Entrainement unterworfenen Personen. Sie bilden Menschen für das Pferd, für den Lauf, für den Kampf, für das Ringen u. s. w.

Die Personen, welche zum Laufen bestimmt sind, werden mager, sehnig; die Jokeys sind noch viel magerer und es gibt unter ihnen welche, deren Körpergewicht sich nicht über 60 Pfund erhebt. Dagegen bieten die Athleten eine enorme Entwicklung des Muskelsystems dar; die Ringer und Boxer, von welchen man nach ihren schweren Gliedern und ihrem fleischigen Körper glauben sollte, daß sie plump seien, entwickeln in ihren Uebungen eine bewunderungswürdige Gewandtheit. Die schrecklichen Hiebe, welche sie nach dem Gesichte führen, erzeugen bei jedem Anderen eine beträchtliche Blutunterlaufung und Geschwülste, eine Folge des Austrittes des Blutes in das Zellengewebe. Bei den englischen Boxern lassen die schrecklichen Hiebe keine Spur zurück und zwar deshalb, weil die Lebensweise des Entrainements theilweise das Fettgewebe unter der Haut entfernt hat.

Diese Erziehungsweise des Entrainements beschränkt aber seine Thätigkeit nicht allein auf das Fett und das Muskelsystem, sondern es modificirt auch alle Organe, alle Theile des Individuums: die Lunge, das Herz, das Blut, die Gebeine u. s. w. und ebenso erstreckt es seinen Einfluß auf alle Functionen der menschlichen Natur. Es

können jedoch hier nichts weiter als die verschiedenen Arten angezeigt werden, welche diese Lebensweise bilden.

Um den immer schädlichen schnellen Uebergang von einer Nahrungsweise zur andern zu verhindern, werden die Individuen, welche sich dem Entrainement unterwerfen, um den Umfang ihres Körpers entweder zu vermindern oder zu vermehren, sich während einiger Tage vorbereiten, d. h. die Person, welche an eine Pflanzenkost gewöhnt ist, muß zur Hälfte die Gemüse, welche sie genossen hat, vermindern und sie durch Fleisch ersetzen; die Person, welche eine animalische Nahrung gewohnt ist, muß sich auf eine entgegengesetzte Weise benehmen. Nachdem sie diesen vorläufigen Vorbereitungen genügt haben, kann man sich ohne irgend eine Furcht dem Entrainement unterwerfen.

Lebensweise, um zu entmuskeln.

Man beginnt damit, das Individuum abzuführen und schwitzen zu lassen, damit es von dem Fette und von der überflüssigen Wässerigkeit im Blute befreit werde. Dann gibt man ihm als Nahrungsmittel nichts als gebratenes und saftiges Fleisch, geröstetes Brod und ein oder zwei kleine Gläser Madeirawein täglich. Man vermindert so viel als möglich die Quantität der Getränke und erlaubt ihm nur solche, welche aufregend sind wie der Thee, ein leichter Aufguß von Kaffee u. s. w. Die Ragouts, die Butter, die fetten und nahrhaften Gegenstände sind ihm strenge verboten. Von einer Zeit zur anderen werden einige Purgative zu dem Zwecke angewendet, um die Schleimhäute der Gedärme zu reinigen und den Appetit

anzuregen. Das Individuum wird übrigens einer täglichen gymnastischen Uebung unterworfen und diese nach physiologischen Regeln dirigirt, d. h. sie begreift gradweise Uebungen, anfangs wenig ermüdend, in sich, die sich aber dann auf eine unbemerkbare Weise bis zur energischsten und mächtigsten Zusammmenziehung der Muskeln steigern.

Lebensweise zur Entfettung.

Diese Lebensweise muß aufregend und sehr wenig substanziell sein. Die Nahrungsmittel werden in kleinen Quantitäten genommen und bestehen aus weißen Fleischen, welche von allem Fett und allen Gewürzen befreit sind, aus Gemüsen in Wasser gekocht, ohne Butter und andere fette Substanzen, bloß gesalzt und einfach geessigt, aus Früchten, aus säuerlichen, harntreibenden Getränken, weißen Weinen, schwarzem Kaffee u. s. w. Dieser Nahrung muß man salzige und leicht schweißtreibende Purgative und zwar in den Zwischenräumen von 2 — 3 Tagen beifügen. Anhaltende körperliche Uebung ist hier unerläßlich: das Fechten, Tanzen, Schwimmen, Laufen, verlängerte Spaziergänge bis zur Ermüdung. Wenn diese Lebensweise gut befolgt und auf 25 — 40 Tage verlängert wird, so wird die Spur des großen Bauches verschwinden und die Fettleibigkeit entfernt sein.

D. Wadd berichtet über die Beobachtung einer fettleibigen Dame, welche das Entrainemement in einem Monate um 97 Pfund erleichterte.

Lebensweise, um fett zu werden.

Wenn die Magerkeit nicht von einem organischen Leiden abhängt, so besteht die Methode des Fettmachens darin, die Nahrungssäfte, welche von gewissen Nahrungsmitteln kommen, auf das Zellgewebe zu lenken. Die Erfahrungen mehrerer Physiologen und Chemiker haben dargethan, daß die Fettstoffe, welche in dem Nahrungssafte enthalten sind, sich unmittelbar in die Blättchen des Zellgewebes begeben, um dort das Fett zu bilden. Fette Fleische, Butter, Oel, in Fett gekochter Reis, alle Mehlspeisen müssen mit viel Fett bereitet sein. Ragouts und andere fette Nahrungsgegenstände müssen die ausschließende Nahrung der Person bilden, welche nicht mehr mager zu sein wünscht. Man kann nach dem Beispeile der türkischen Frauen von Zeit zu Zeit Klistiere von fetter Bouillon, mit Gallerte vermischt, anwenden. Die Getränke müssen aus zuckerstoffhaltigen Weinen und Bieren und neuen Obstmosten genommen werden. Sie können aus nicht abgerahmter Milch und aus Meth bestehen, jedoch mit Ausschluß aller trockenen (nicht geistigen, wenig Alkohol enthaltenden) Weine, des Thees und des Kaffees. Man fügt zu dieser Lebensweise warme Bäder und nach dem Bade Ruhe, verlängert den Schlaf so viel als möglich, von einer Zeit zur anderen leichte Purgative, um die Eingeweide aufzuregen, endlich wenig körperliche Uebung und viel Ruhe.

Diese Lebensweise bewirkt fast immer eine vollständige Metamorphose und man hat gesehen, wie eckige und

abgezehrte Personen in einigen Monaten rund wie eine Kugel wurden.

Nachdem, was wir gesehen haben, steht als unumstößliche Thatsache fest, daß jedes Nahrungsmittel ihren besonderen Einfluß hat, daß der Mensch nach seinem Belieben die Nahrungsstoffe auf dieses oder jenes Organ lenken oder dieses oder jenes Organ derselben berauben kann und daß es in seiner Macht liegt, durch die Ernährung vollständige Veränderungen in den verschiedenen Systemen der Organe und des Gewebes hervorzubringen."

In neuester Zeit hat die sog. Bantings-Kur bezüglich der Entfettung Furore gemacht. Sie beruht auf den, wie oben erwähnt, von Justus von Liebig aufgestellten Prinzipien, aber nachdem diese jenseits des Kanals bekannt und mit Erfolg in Anwendung gebracht worden und William Banting die an ihm vollbrachte Entfettungs-Kur der Welt in seinem dem Publikum gewidmeten Schriftchen kund gethan hatte, kam sie unter dem englischen Namen Bantings-Kur nach dem Festlande zurück und wurde nun von dem guten Deutschen als eine ausländische Erfindung mit gewohnter Verehrung und Hochschätzung hingenommen.

Bei Bantings Kur werden von der Nahrung Brod, Butter, Milch, Zucker, Bier und Kartoffeln entweder ganz ausgeschlossen oder doch als möglichst zu vermindern bezeichnet, und er schildert seine Lebensweise folgendermaßen:

„Zum Frühstück genieße ich 8—10 Loth von Rind- oder Hammelfleisch, Nieren, gebratenem Fisch, Schinken oder irgend einem kalten Fleische, Schweinfleisch ausgenommen, eine große Tasse Thee, jedoch ohne Milch und Zucker, etwas Zwieback oder 2 Loth geröstetes Brod ohne Butter; als Mittagessen 10—12 Loth von irgend

einem Fische, Lachs ausgenommen, von irgend einem Fleische, mit Ausnahme des Schweinfleisches, irgend ein Gemüse, jedoch keine Kartoffeln, 2 Loth geröstetes Brod oder Surogat von irgend welchen Früchten, irgend eine Art von Geflügel oder Wild und 2—3 Gläser eines guten Rothweins, Xeres oder Madeira. Champagner, Portwein und Bier sind verboten. Nachmittags 4—6 Loth Obst, 1—2 große Zwiebacke und eine Tasse Thee ohne Milch und Zucker; zum Abendessen 6—8 Loth Fleisch oder Fisch, wie Mittags, und 1—2 Glas Rothwein; als Schlaftrunk, wenn solcher nöthig, eine Portion Grog ohne Zucker oder 1—2 Glas Rothwein oder Xeres."

„Des Morgens," fährt Banting fort, „nach dem Aufstehen nehme ich einen Eßlöffel voll von einer besondern Herzstärkung, die man wohl einen Lebensbalsam nennen kann (er sagt blos, daß dieselbe eine alkalische Arznei, nicht ein Schnaps oder dgl. sei), in einem Weinglase voll Wasser, ein höchst wohlthuender Schluck und, wie es scheint, geeignet, all' den Unrath wegzuführen, der noch von der Verdauung übrig bleibt, doch hat er keine eröffnende Wirkung. Alsdann nehme ich etwa 10—12 Loth Festes und 10 Loth Flüssiges zum Frühstück, 16 Loth Festes und 16 Loth Flüssiges zum Mittagessen, 6 Loth Festes und 16 Loth Flüssiges am Nachmittag, 8 Loth Festes und 12 Loth Flüssiges zum Abendessen, und schließlich noch, wenn ich Lust habe, den Grog."

Banting sagt, daß er sich in den letzten 20 Jahren nie sowohl befunden habe als in Folge dieser Kur, daß er von derselben nicht den geringsten Nachtheil gehabt, innerhalb 38 Wochen viele Zolle an Körperumfang und 35 Pfund an Gewicht verloren habe (er wog bei dem

Beginne der Kur im August 1862 202 Pfund und im Mai 1863 167 Pfund = $151\frac{1}{2}$ Zollgewicht), und eines vortrefflichen Schlafes sich erfreue.

Herr Professor Dr. Julius Vogel in Halle, welcher Bantings Schriftchen ins Deutsche übertrug und mit Anmerkungen begleitete*), bemerkt hiezu, daß von den Fischen Aal zu vermeiden und daß fetter Gänse- und Entenbraten sowie gefüllte Tauben nicht zu empfehlen seien. Derselbe schlägt sodann S. 10 statt der von Banting bezeichneten Lebensweise folgende Modification vor, die jedoch der Einzelne erst nach vorheriger Berathung mit seinem Arzte feststellen soll.

„Als Frühstück werden wohl die Meisten hier zu Lande Kaffee dem Thee vorziehen. Er kann in der gewohnten Menge genossen werden; am besten allerdings ohne Milch und Zucker, doch wird ein mäßiger Zusatz von beiden Solchen, welche dies schwer entbehren können, keinen wesentlichen Nachtheil bringen. Dazu am besten etwas trocken geröstetes Brod, Zwieback (der aber weder sehr süß, noch sehr fett sein soll), allenfalls auch Weißbrod, dieses aber weder ganz frisch, noch sehr fett. Der Genuß von Butter, sowie von Kuchen, ist jedenfalls zu vermeiden. Wer an ein substantielleres Frühstück gewöhnt ist, mag ein Paar weiche Eier oder etwas kaltes Fleisch oder rohen Schinken beifügen.

---

*) Korpulenz, ihre Ursachen, Verhütung und Heilung durch einfache diätetische Mittel. Mit Benutzung der Erfahrungen von William Banting von Dr. Julius Vogel, Professor der Heilkunde in Halle. Leipzig 1864, bei L. Denicke. 8.

Für Solche, die ein zweites Frühstück bedürfen, weil ihre Essenszeit eine späte ist (Andere thun besser, darauf zu verzichten), besteht dasselbe am besten aus weichen Eiern, kaltem Fleisch, Schinken oder Zunge mit etwas nicht zu frischem Brode. Als Getränk dazu etwas leichter Wein oder eine Tasse Thee, mit möglichst wenig Milch und Zucker.

Zum Mittagessen eignet sich am besten: eine dünne Fleischbrühsuppe, ohne viel Zusatz von Graupen, Sago, Brod u. dgl. — gekochtes oder gebratenes Fleisch — etwas leichtes Gemüse oder Compot, Alles nicht fett. Ein Paar gekochte (nicht gebratene) Kartoffeln und etwas Brod dabei, sind unbedenklich. Es ist dies eine Kost, wie sie in den meisten Bade- und Brunnenorten als eine sogenannte kurmäßige eingeführt ist, die sich aber auch in den Haushaltungen solcher Patienten meist leicht beschaffen läßt. Wo die Verdauung gut ist, kann auch rohes Obst aller Art, das bei Brunnenkuren mit Rücksicht auf den Einfluß der Mineralwässer auf die Verdauungsorgane verpönt ist, ohne Anstand genossen werden, da in demselben der Wassergehalt überwiegt und die Menge der „Respirationsmittel" verhältnißmäßig gering ist.

Nachmittags ist Kaffee, am besten schwarz, unbedenklich.

Als Abendessen paßt je nach Neigung oder Gewohnheit Fleischbrühsuppe oder Thee mit kaltem Fleisch, Schinken, weichen Eiern, Salat und etwas Brod.

Zum Getränk eignet sich, je nach der Tages- und Jahreszeit, Wein in mäßiger Menge (auf die Qualität, wenn sie auch in anderer Hinsicht Berücksichtigung verdient, kommt für unseren Zweck weniger an, und es macht keinen

wesentlichen Unterschied dabei, ob er weiß oder roth ist, auch ein Paar Gläser Champagner, wiewohl Banting diesen in die Acht erklärt, sind gelegentlich unbedenklich), — Aepfelwein, dessen Gebrauch gegen Fettsucht in Deutschland bereits vielfach empfohlen wurde; doch ist bei seiner Anwendung in größerer Menge Vorsicht anzurathen, — Wasser — namentlich aber die in neuerer Zeit so beliebt gewordenen und überall leicht zu habenden kohlensauren Wässer, Selterwasser, Sodawasser u. dgl. Sie ersetzen am besten für die Meisten das Bier, dessen reichlicher Genuß für die an Fettsucht Leidenden jedenfalls zu den schädlichsten Dingen gehört. Es wirkt um so schädlicher, je gehaltreicher es ist, und sollte daher von Allen, die Neigung zur Korpulenz haben, nur mit großer Vorsicht genossen werden. Gerade dieser Umstand wird bei uns, namentlich in manchen Theilen von Süddeutschland, für viele an Korpulenz Leidende ein Hinderniß bilden, Bantings Heilmethode anzuwenden, weil ein Verzichten auf Biergenuß für sie häufig gleichbedeutend ist mit Verzichten auf eine ihnen zur Gewohnheit gewordene, ja von den Verhältnissen geforderte Geselligkeit — ein Opfer, das für die Meisten schwer, für Viele geradezu unmöglich sein wird. Solchen möchte ich rathen, so weit es geschehen kann, statt Bier kohlensaures oder Sodawasser 2c. zu trinken, und wo dies nicht angeht, ihren Biergenuß auf die möglichst geringe, durch die Verhältnisse unbedingt gebotene Menge zu beschränken und dafür bei ihren Mahlzeiten eine entsprechende Menge von Respirationsmitteln (II. §. 8.) weniger zu genießen.

Aber nicht in allen Fällen wird die hier geschilderte, oder die von Banting empfohlene rein diätetische Behand-

lungsweise zur Heilung der Fettsucht ausreichen. Hiefür spricht bereits die Erfahrung, daß nicht alle die zahlreichen Personen, welche durch eine Brunnenkur in Carlsbad oder anderswo, mit der ja in der Regel eine Bantings Vorschriften entsprechende Diät verbunden ist, Heilung von ihrer Korpulenz suchten, diese auch wirklich fanden. In solchen Fällen müssen zur Unterstützung der diätetischen Kur noch andere Mittel dienen, deren Wirkungsweise Abth. II. namentlich §. 23. geschildert ist. Da diese Mittel mit genauer Berücksichtigung aller Verhältnisse den einzelnen Fällen angepaßt werden müssen, und ihre Anwendung nicht ohne alle Gefahr ist, so werden Alle, denen ihre Gesundheit lieb ist, dabei einer ärztlichen Berathung und Beaufsichtigung nicht entbehren wollen."

Man sieht hieraus, daß die Debay'sche und die Banting-Vogel'sche Weise im Ganzen und Wesentlichen übereinstimmen und nur in Unbedeutendem von einander abweichen. Der behandelnde Arzt wird die von einander abweichenden Ansichten in Uebereinstimmung zu bringen wissen.

XX. Abtheilung.

Die Wohnung.

Verlangt auch die Natur, daß der Mensch soviel möglich in reiner freier Luft lebe, so kann er doch, besonders in Folge der vorgeschrittenen Culturzustände, nicht immer

in freier Luft sein, und schon die klimatischen Verhältnisse zwingen ihn zunächst, eine Wohnung zu suchen. Die Wohnung muß aber eine der Gesundheit zuträgliche sein, und ihre Wahl erfordert um so mehr Aufmerksamkeit, als man ja den größten Theil des Lebens in denselben zubringen muß und von ihrer Beschaffenheit Leben, Gesundheit, Schönheit, Wohlbehagen, Heiterkeit und Ruhe des Geistes abhängen.

Darum haben sich auch dieser höchst wichtigen Frage viele Schriftsteller zugewendet, und A. Debay sagt in seiner Schrift über die menschliche Schönheit hierüber Folgendes:

„Wenn man die Zeit berücksichtigt, welche den verschiedenen häuslichen Arbeiten, Essen und dem Schlafe gewidmet ist, so kann man dieselbe auf $\frac{2}{3}$ des Tages rechnen, mit anderen Worten 16 Stunden auf 24 Stunden beträgt die Zeit, welche der Mensch in seinem Hause zubringt. Die Frau, mehr an das Haus gefesselt als der Mann, und die Kinder von zartem Alter sind noch viel länger darin festgehalten. Wenn man zugibt, daß, wie es oft vorkömmt, eines oder mehrere Glieder der Familie von einem Fehler der Constitution, von einer Gebrechlichkeit, von einer Krankheit ergriffen sind, bei welcher entweder die Haut oder die Lunge oder die Eingeweide betheiligt sind und die zu übelriechenden Ausdünstungen Veranlassung geben, dann wird man begreifen, daß eine in einem Lokale eingeschlossene Luft sich mit den Ausdünstungen schwängern werde und daß sich eine miasmatische Verbindung zwischen den gesunden und den kranken Individuen begründen könne. Wenn nun das Haus der Ort ist, in welchem $\frac{3}{4}$ des Lebens hingehen, so ist das erste Erforder-

niß, daß dasselbe die günstigen Bedingungen für die Gesundheit jener darbiete, welche es bewohnen. Diese Bedingungen sind: ein vollständig trockenes Gebäude, in feuchten Gegenden die Lage gegen Mittag, in den heißeren Gegenden die Lage gegen Morgen, weite, lichte Gänge, ein großer Hof, wenn es möglich ist ein Garten, und eine Façade, welche nach einem Platze oder einer breiten und wohl erhaltenen Straße geht.

Professor Londe sagt, daß die Gänge und Corridors dem Hause das sind, was die Lungen dem Körper sind und fügt bei, daß die engen Straßen diejenigen Luftkanäle seien, in welche sich der menschliche Mephitismus aus allen dieselben begränzenden Häusern von allen Seiten ergießt. Die Größe der Zimmer muß nach der Zahl der Personen berechnet werden, die sich darin aufhalten. Jedes Individuum consumirt durch das Einathmen einen Cubikfuß Oxygen in einer Stunde und das Luftvolumen müßte um diesen zu liefern, 6 Cubikmeter per Stunde sein.

Die Schlafzimmer erfordern eine Räumlichkeit von 50—64 Cubikmeter Luft für jedes Individuum. Man muß die Fenster der Schlafzimmer bei Tag öffnen, um der durch die Ausathmung und Ausdünstung der Körper verdorbenen Luft Ausfluß zu gestatten und den Hinzutritt neuer Luft zu bewerkstelligen.

Bei der Nacht darf keine riechende Substanz, kein Gegenstand im Zimmer bleiben, welcher zur Verderbung der Luft beitragen könnte.

Professor Londe gibt in dieser Beziehung die lakonische Vorschrift: keine Lampe, kein Feuer, kein Thier, keine Blumen in dem zum Schlafen bestimmten Zimmer. Daher müssen die verschiedenen Zimmer eines Hauses, wenn

sie die Bedingung, gesund zu sein, erfüllen sollen, mehr geräumig als eng und mit vielen Fensterstöcken versehen sein, daß man leicht einen Luftzug anbringen kann; denn die Erneuerung der Luft ist von der höchsten Wichtigkeit, besonders im Schlafzimmer. Sehr häufig verstoßen die Häuser der Reichen, wo sich ein Luxus an Teppichen, elegant gefranzten Vorhängen, an schwellenden Betten, an goldenen Möbeln u. s. w. zeigt, gegen die Regeln der Gesundheitslehre. Nichts fehlt in den koketten Appartements der Dame des Hauses, nichts als die reine Luft, welche das Leben unterhält. Man spricht unaufhörlich vom Luxus, von Comfort und man verabsäumt das für das Leben wesentlich nothwendige Element. Es ist zu empfehlen, das Bett sogleich nach dem Aufstehen aufzudecken, damit die Ausdünstungen des Körpers, von welchen das Bett geschwängert ist, sich verflüchtigen können. Die Gewohnheit, das Bett sogleich nach dem Aufsteben zu machen, verstößt gegen die Regeln der Gesundheitslehre. Die Tücher müßen der Luft ausgesetzt, die Matratzen müssen umgewendet, die Fenster des Schlafzimmers müssen geöffnet werden und erst gegen Abend kann man sie schließen. Dieser Gebrauch besteht in mehreren Gegenden; er ist vortrefflich und sollte überall befolgt werden. In gleicher Weise schreibt die Gesundheitslehre vor, das Stroh und die Strohsäcke zu wechseln, die Matratzen wenigstens zweimal im Jahre zu öffnen, die darin befindliche Wolle zu klopfen, sie der Luft auszusetzen, um daraus die thierischen Ausdünstungen zu vertreiben, mit welchen sie geschwängert ist und dann sie bis auf den Grund zu kartätschen. In Paris wie in den großen Städten sind die Entresols eben so wie die Zimmer der ersten Etage, welche nach rückwärts

liegen und deren Fenster sich im Allgemeinen nach einem kleinen feuchten Hofe öffnen, der durch die Blei-Miasmen, welche sich da entwickeln, verpestet ist, sehr ungesund, weil die Sonnenstrahlen nie dahin dringen und weil die Luft darin sich nicht erneuert. Sonne, Licht und Luft, das ist es, was belebt; Finsterniß, Mangel an Luft oder schlechte Luft, das ist was tödtet. Unglücklicher Weise für die öffentliche und Privatgesundheit hat der Spekulationsgeist, die Lockspeise des Gewinns, der Geiz, die Hauseigenthümer getrieben, ihre Lokale nicht zum Zwecke der Gesundheit, sondern nach den Neigungen ihres schmählichen und schuldhaften Interesses um so viel als möglich Geld zu gewinnen, zu vertheilen. Was liegt ihnen daran, wenn der Tod die armen Familien in den engen und wenig luftigen Zimmern decimirt. Daran liegt nichts; was sie interessirt, das ist das Geld, Geld und abermals Geld. Sie haben nur diesen Gott.

Ein Bericht des Gesundheitsrathes des Departemens der Seine spricht sich über den größten Theil der Bauten zu Paris in Folgendem aus: „Wir sehen von allen Seiten Häuser und Passagen den Platz der Gärten einnehmen. Die Stockwerke erheben sich zu einer unermeßlichen Höhe, die Höfe werden verengt und sind so zu sagen nichts anderes als eine Art von feuchten Winkeln, welche die Sonnenstrahlen niemals berühren. Der Pariser-Boden scheint nur da zu sein, um aufeinander gethürmte Stöcke aufzunehmen und uns zu Gefängnissen zu dienen. Die öffentliche Autorität, welche beauftragt ist, über das Wohl der Bürger zu wachen, sollte durch Vorschriften die Arbeiten der Erbauer regeln und verhindern, daß irgend eine blinde Begierde den Bewohnern der Städte, die, be-

sonders wie Paris, sich täglich vermehren, Quellen bereite, aus welchen sie den Keim zu vielfachen Krankheiten und die Ursache zu einem frühzeitigen Tode schöpfen."

In einem Jahrhunderte, wo die Begierde oder der schreckliche Durst nach Gold zu den schändlichsten Mitteln treibt, sollten strenge die Gesundheitszustände betreffende Ordonnanzen und Reglements der Polizei die Erbauer von Häusern zwingen, nach einem Muster zu bauen, und anordnen, die Häuser der Spekulanten, welche diesen Vorschriften nicht folgen, unnachsichtlich abzubrechen.

Hier ist doch nicht der Ort, sich über diesen Gegenstand von so hoher Wichtigkeit weiter zu verbreiten. Es muß uns hier genügen, zu sagen, daß die entsprechendste und gesündeste Wohnung ein gut gelegenes, geräumiges, luftiges, von Feuchtigkeit und üblen Gerüchen freies Haus ist. Die Höfe, die Treppen, die Corridors und besonders das Blei müssen fleißig gewaschen oder gefegt werden.

Die Orientalen übertünchen mit warmer Milch jedes Jahr ihre Häuser innerlich und äußerlich. Ueberdieß nehmen sie täglich Waschungen vor, welche Frische und Reinlichkeit erhalten.

Die Holländer und die Belgier, reich wie arm, haben eine eigenthümliche, sehr lobenswerthe Vorliebe darein gesetzt, ihre Häuser äußerst reinlich zu halten, und die Franzosen dürften ihrem Beispiele wohl folgen. In Holland wie in Belgien wird der getäfelte Fußboden der Privathäuser und der Marmorboden der Paläste in gleicher Weise gewaschen, getrocknet und frottirt, jeden Tag werden die Vestibule, die Corridors, die Treppen, die Höfe mit eben so großer Sorgfalt aufgewischt als das Innere der Zim-

mer. Diese bis ins Kleinliche gehende Sorgfalt in der Reinlichkeit gereicht der Gesundheit zum Besten und macht aus dem Hause einen angenehmen Aufenthaltsort. Folgende Anekdote wird einen Begriff von der holländischen Sorgfalt für die häusliche Reinlichkeit geben: Kaiser Karl V. äußerte, als er durch ein Dorf in Holland reiste, das Verlangen, das Zimmer der Frau eines der Ortsvorstände zu sehen.

Der Holländer bat den Kaiser einen Augenblick zu warten, und ging sogleich fort, um die Erlaubniß seiner Frau zu erholen. Diese besann sich einen Augenblick und sagte dann: „Nein; denn er würde seine Schuhe doch nicht ausziehen wollen.“ Die Holländerinnen haben die scrupulöse Sitte, ihr Zimmer von allem frei zu halten, was sie beschmutzen könnte und zu diesem Zwecke erlaubt man nur Personen den Eintritt, welche, nachdem sie sich an der Thüre der Schuhe entledigt haben, Sandalen anlegten. Der Eintritt mit Schuhen oder Stiefeln ist durchaus verboten.

Die zwei Hauptbedingungen einer gesunden Wohnung sind die Reinlichkeit und die häufige Erneuerung der Luft. Die eingeschlossene oder nicht erneuerte Luft ist zweifach schädlich, zunächst weil sie mit mephitischen Ausdünstungen geschwängert ist, dann wegen Mangels der Bewegung in ihren Theilchen.

Das Wohnen in dunkeln Orten, wo die Luft nicht gehörig erneuert werden kann, macht zu verschiedenen schweren Leiden geneigt: zu Scropheln, Schwindsucht, Unordnung im Blutlaufe u. s. w. und vorzüglich zur Entwicklung eines flüßigen Fetts und von ganz weißen Säften.

Mittel der Desinfection.

Wenn ein Lokal lange Zeit geschlossen geblieben, oder wenn es mit schlechten Gerüchen, mit Miasmen u. s. w. geschwängert ist, so erscheint als bestes Mittel, es zu desinfisciren und wieder gesund zu machen in erster Reihe die Ventilation, in zweiter Reihe der Gebrauch des Chlorkalks. Die Erfahrungen der Herren D'Arcet und Gauthier de Claubry weisen nach, daß der Chlorkalk und das Sodakraut die Luft vollständig durch folgende Zusammensetzung reinigen: die Kohlensäure der Luft vereinigt sich mit dem Kalk und dieser entwickelt den Chlor. Der in der Luft verbreitete Chlor hat die Eigenschaft, die Miasmen zu zersetzen und zu vernichten. Die Art der Desinfection durch den Chlorkalk besteht ganz einfach darin, auf mehrere Teller einige Unzen von trockenem Chlorkalk aufzuschütten und diese Teller in die Ecken des Lokals zu stellen.

Man kann auch den Boden mit Wasser, in welchem Chlor aufgelöst ist, besprengen.

Der Gebrauch des Chlorkals als Desinfectionsmittel ist fast allgemein geworden. Man bedient sich desselben gegen den Geruch der Abtrittsgruben und aller Rinnen, aus welchen die Haushaltungsgewässer abfließen; er desinficirt sehr gut die Kleider, die Möbeln, die Vasen, die Schränke u. s. w. und nimmt ihnen jeden Geruch. Endlich hat sich die Arzneikunde des Chlors bemächtigt und ihn mit Erfolg gegen eine große Anzahl von Leiden in Anwendung gebracht. Hierüber ist das Werk des Herrn Chevalier über den Chlor zu lesen."

In der Nähe der menschlichen Wohnung, der Wohnzimmer dürfen weder Abtritte noch Vorrathskammern sein, die Wohnzimmer müssen geräumig, dürfen nicht mit Hausgeräthe überladen, und müssen ferne von offenen Kanälen, Ställen, Düngerstätten, Pfitzen u. s. w., sein. Die Fenster der Wohnzimmer müssen fleißig, bei warmem, schönem Wetter immer offen stehen, bei kalter Witterung täglich zweimal geöffnet werden.

Eine gesunde Wohnung muß ferne von Werkstätten und beziehungsweise Verkaufslokalen von Fleischern, Lichterziehern, Leim- oder Seifensiedern, Loh- und Weißgerbern, Kürschnern, Pelzwaarenhändlern und solchen Künstlern oder Handwerkern sein, welche mit geschmolzenen oder glühenden Metallen, Arsenik, Blei, Kupfer, Quecksilber und dergl. arbeiten; sie muß ferne liegen von Zinnober-, Bleiweiß-, Mennig- und andern Fabriken, welche die Luft mit giftigen Metalldämpfen erfüllen.

Leider ist bei Anlage der Städte nicht auf das Rücksicht genommen worden, was die Sorge für die Gesundheit ihrer Bewohner dringend erforderte: breite, nach allen Seiten hin dem Lichte und der Luft zugängliche, reinlich gehaltene Straßen, hin und wieder Gärten oder mit Bäumen oder Gesträuchen beflanzte freie, grüne Plätze zwischen den Häusermassen. Daher trifft man in großen Städten so selten eine gesunde Lage und gesunde Wohnungen an, und das Leben auf dem Lande oder in kleineren Städten und Ortschaften ist auch vom Standpunkte der Sorge für die Gesundheit dem Leben in großen Städten vorzuziehen.

In Beziehung auf die Wohnung überhaupt ist noch zu bemerken, daß sie leicht zu erwärmen und zu trocknen, weder auf dem Gipfel eines Berges noch in einem tiefen,

finstern Thale gelegen sein muß. Für die Gesundheit seiner Bewohner wird in jenem Hause am besten gesorgt sein, welches mit der Hinterseite gegen Nordwest, mit den beiden Seiten gegen Südwest und Nordost, mit der Vorderseite aber gegen Südost gekehrt, und auf den Seiten gegen Nord- und Südwest und Nordost gegen das Anprallen des Windes wohl verwahrt ist.

In unserm Klima kann der Mensch nicht ohne künstliche Erwärmung während der rauhen Jahreszeit in seiner Wohnung sein, aber diese Erwärmung bedarf einer vorzüglichen Berücksichtigung. Verzärtelung der Haut durch künstliche Wärme ist eine Hauptquelle der, unter den verfeinerten Ständen herrschenden Kränklichkeit, der immer mehr um sich greifenden Rheumatismen, Katarrhe und anderer Krankheiten, vorzüglich der verheerenden Lungenschwindsucht.

Die dem Bedürfnisse des menschlichen Körpers entsprechende Zimmerwärme ist durchschnittlich die zwischen 13 und 15° R. Bei strenger Kälte wird man mehr Feuer zur Erwärmung bedürfen als bei gelinderer, immerhin aber wird auch bei strenger Kälte eine Zimmertemperatur von 15° R. genügen.

Eine höhere Zimmerwärme ist schädlich für die Gesundheit und für die Schönheit, denn nichts beeinträchtigt das blühende Aussehen so sehr als anhaltende Zimmerhitze, und den Uebergang von einem zu heißen Zimmer in die kalte Luft wirkt höchst nachtheilig auf die Gesundheit.

Das Heizen der Wohnung darf die Luft in derselben nie beeinträchtigen, und es ist eine grobe Versündigung an der Gesundheit, wenn man die Lufterneuerung unterläßt, um nur ja nichts von der künstlichen Wärme zu

verlieren. Bei fortwährend bewohnten und geheizten Zimmern muß wenigstens zweimal täglich eine gründliche Auslüftung statthaben. Diese Auslüftung wird noch viel nothwendiger, wenn sich das Feuer in einem offenen Kamine befindet, weil dieses die Lebensluft verzehrt und schädliche Dünste ausstößt. In offenen Kaminen darf nur trockenes, leicht aufflammendes Holz gebrannt werden, weil Steinkohlen und Torf schädliche Dünste entwickeln.

Die Luftheitzung ist durch ihre, die Luft austrocknende Wirkung der Gesundheit geradezu nachtheilig. Die Heitzung mittelst überhitzten Wassers (vermöge eines durch das Gebäude geführten Röhrensystems bewerkstelligt) hat denselben Nachtheil nicht in gleicher Weise, allein es fehlt ihr die fortwährende Erneuerung der Luft. Diese wird am besten durch die im Innern des Zimmers heitzbaren, immer guten Zug habenden Oefen bewirkt, indem hiebei die durch den Ofen nach oben entweichende Luft durch die von unten nachdringende Zimmerluft, letztere aber durch die zu den Fenster- und Thürfugen eindringende Luft ersetzt wird, mithin immer einige, wenn auch nicht ausreichende Lufterneuerung stattfindet. Unter diesen Oefen sind die aus Thon oder Porcellanerde die besten, weil sie die Wärme gleichmäßig vertheilen und erhalten. Oefen von Eisen haben, während sie allerdings schneller heizen, dagegen den Nachtheil einer ungleichen, schnell wechselnden Zimmererwärmung und einer Verunreinigung der Zimmerluft durch kohlensaures Gas, welches von der Oberfläche des Ofens in die Zimmerluft ausströmt, sobald die Eisenmasse zur Glühhitze gebracht ist. Denselben Nachtheil bieten die mit irdenen Aufsätzen versehenen eisernen Oefen dar, wenn das Eisen bis zum Glühen erhitzt ist.

XXI. Abtheilung.

Die Kleidung.

Noch nothwendiger als die Wohnung ist dem Bewohner der kalten Regionen der Erde die Kleidung, und sie dient gleich der Wohnung dazu, den Menschen vor den schädlichen Einflüssen der Witterung zu schützen. Der Mensch kleidet sich, um nicht zu frieren, und seine Kleidung muß um so wärmer sein, jemehr er Kälte zu befürchten hat.

Unsere Voreltern, die alten Deutschen, waren freilich abgehärteter als wir; sie bedurften zu ihrer Kleidung nur des Bärenfells, welches sie um sich hingen, obgleich zu jener Zeit das Klima Deutschlands bei Weitem rauher war, als es gegenwärtig ist. Auf den früheren Naturzustand zurück zu kehren, ist eine Unmöglichkeit, und würden wir auch die Abhärtung besitzen, welche den alten Deutschen eigen war, so würde der Annahme ihrer Art sich zu bekleiden die Civilisation im Wege stehen. Kleider sind nach der Sitte der ganzen civilisirten Welt ein unerläßliches Erforderniß, und es ist heut zu Tage nur noch die Frage, sie der menschlichen Gesundheit angemessen zu gestalten.

Viele Schriften befassen sich mit derselben, und auch Herr A. Debay hat sich ihr in seiner Schrift über die menschliche Schönheit zugewendet und bespricht dieselbe in seiner gewohnten anziehenden Weise. Er sagt:

„Die Materien, aus welchen unsere Kleider bestehen, gehören entweder dem Pflanzen- oder dem Thierreiche an. Unter den erstern befinden sich der Hanf, der Flachs, die Baumwolle, das Stroh; und unter den zweiten die Seide, die Wolle, die Federn, die Pferdhaare, andere Thierhaare, die Pelze u. s. w. Diese Stoffe erfreuen sich verschiedener Eigenschaften, je nachdem sie gute oder schlechte Wärmeleiter sind. Man nennt gute Wärmeleiter jene Körper, welche sich durch die Wärme leicht durchdringen lassen und die sie mit derselben Leichtigkeit auch wieder entlassen. Die schlechten Wärmeleiter sind Körper, welche sich mehr oder minder diesem Durchdringen und Auslassen widersetzen. Indem man diese Theorie auf die Kleidungsstücke anwendet, wird man erfahren, daß die Stoffe, welche sich am schwersten durch die Wärme durchdringen lassen, die wärmsten deßhalb sind, weil sie dieselbe lange zurückhalten. Die Pelzwerke, die Wolle, die Seide, die Baumwolle sind in diesem Falle; die aus Flachs oder Hanf gemachten Stoffe sind im Gegentheil sehr erfrischend, weil sie die Wärme ebenso schnell auslassen, als sie sie angenommen haben.

Daraus geht hervor, daß alle Kleidungsstücke, sowie alle Körper überhaupt bezüglich der Wärme eine absorbirende und eine ausstoßende oder ausstrahlende Kraft besitzen.

Die Kleidungsstücke müssen im Verhältniß mit dem Alter, dem Temperamente, mit dem Klima und mit der Jahreszeit stehen, d. h. sie müssen warm oder leicht, weit, bequem sein und durchaus kein Hinderniß in der Bewegung verursachen.

Während der Kindheit und der Jugend ist die excentrische Wärme sehr entwickelt und die Thätigkeit der Haut

sehr groß, und daher entsprechen dicke und warme Kleidungsstücke in keiner Weise; dagegen ist es vernunftgemäß im zarten Alter die jungen Leute so zu kleiden, daß sie den schädlichen Einflüssen der Witterung widerstehen können. Was die Jahreszeit betrifft, so hat, da es unmöglich ist, sich gegen jeden Wechsel in der Atmosphäre zu schützen, sei es im Frühling, sei es im Herbst, die Gesundheitslehre den Grundsatz aufgestellt, daß, um Sommerkleider zu tragen, die günstigste Gelegenheit die ist, während welcher die Hitze am beständigsten ist, daß man sie aber ablegen und Winterkleider nehmen muß, wenn die Kälte sich nähert und zuzunehmen droht.

Die Stoffe, aus welchen die Kleidung zusammengesetzt ist, sind nicht die alleinige Bedingung, von welcher die Wärme oder Kühle abhängt; man muß auch noch dem Gewebe, der Farbe und der Form Rechnung tragen.

Das Gewebe. Die Gewebe von weitem und porösem Einschlag, welche Luft in ihren Zwischenräumen enthalten, sind viel wärmer als die Gewebe von demselben Stoffe mit engem Einschlag, daher wird ein kurzes Unterkleid, eine Weste, ein Unterkleid von Wolle mit weiten Maschen viel wärmer sein als jenes, welches wohl von demselben Material ist, aber ein viel kompakteres Gewebe hat. Die Baumwolle, die kartätschte Wolle, womit man die Kleidungsstücke besetzt, halten die Wärme vollständig zurück; eine neu kartätschte Matratze entwickelt einen viel höheren Grad von Hitze, als jene, welche erst vor langer Zeit kartätscht worden ist. Die physikalische Erklärung dieser Erscheinung liegt darin, daß die warme Luft ein sehr übler Wärmeleiter und daß daher ihre ausströmende Kraft, oder ihr Ausstrahlen sehr schwach ist. Je

größer die Menge der durch den menschlichen Körper erwärmten Luft, in den Kleidungsstücken eingeschlossen, ist, desto mehr wird man die Hitze empfinden, weil die warme Luft sehr wenig ausstrahlt, und wenn die Kleidung aus thierischen Stoffen zusammengesetzt ist, so wird die Ausstrahlung oder der Verlust der Wärme noch geringer sein.

Farbe. Die Farbe der Kleidungsstücke nach den Jahreszeiten und den Temperaturgraden ist keine gleichgültige Sache, weil die Farbe den Kleidungsstücken zwei eigenthümliche Eigenschaften gibt; die erste ist, in dem Stoffe, woraus sie bestehen, die Ausstrahlungskraft zu verändern; die zweite ist die Eigenschaft, die Lichtstrahlen mehr oder minder zurückzustrahlen oder zu schwächen. Die Außenseite, welche am meisten die Lichtstrahlen zurückprallen, wie die weißen, sind daher die, welche auch am meisten den Wärmestrahl zurückprallen; die Außenseiten, welche am meisten das Licht schwächen, wie die schwarzen, sind in gleicher Weise die, welche die Wärme in großem Ueberflusse absorbiren; die dazwischenliegenden Farben absorbiren oder strahlen zurück, je nach ihren Nüancen. Dieses auf die Kleidung angewendet, bleibt immer dasselbe.

Franklin machte die Erfahrung, daß ein Stück Eis viel schneller auf einem schwarzen als auf einem weißen Tuche schmolz, daß der Schnee viel schneller auf einem schwarzen, als auf einem weißen Boden verging.

Dr. Stark seinerseits machte folgende Erfahrung: er umwickelte mit schwarzer Wolle einen sehr eindrucksfähigen Thermometer mit einer hunderttheiligen Scala, und der Thermometer brauchte 4 Minuten 30 S., um von 10 Grad auf 21 zu steigen; er brauchte 5 Minuten um auf denselben Punkt zu gelangen, wenn er mit grüner Wolle um-

wickelt war, 5 Minuten 30 S., wenn dieß mit scharlachfarbener Wolle geschah und endlich 8 Minuten bei weißer Wolle. Aus diesen Thatsachen geht hervor, daß die schwarze Farbe die ist, welche die Wärme am meisten absorbirt und die weiße Farbe dagegen die, welche sie am wenigsten absorbirt, daher die Annahme, daß die Kleidungsstücke von heller Farbe weniger warm sind, als die von dunkler Farbe. Die Hüte, die Schleier, die Schuhe, die Röcke, und alle Kleidungsstücke sollten während des Sommers weiß, und während des Winters schwarz sein.

Andere Physiker stellen die entgegengesetzte Meinung auf und behaupten, daß die weißen Kleidungsstücke viel wärmer seien als die schwarzen und zwar aus dem Grunde, weil, wenn die weißen Stoffe die atmosphärische Wärme durch ihr Aeußeres zurückstrahlen, sie in gleicher Weise durch ihre innerliche Oberfläche die Hitze, die sich vom Körper entwickelt, zurückstrahlen und mithin diese erhalten müßten, statt sie auszustoßen, wie dieß die schwarzen Stoffe thun. Das ist allerdings richtig, allein diese Physiker haben nicht beachtet, daß die Summe der Wärme, welche durch die äußere Oberfläche zurückgestrahlt wird, viel beträchtlicher ist, als die Summe, welche durch die innere Fläche zurückgestrahlt wird und dieß macht schon eine bedeutende Verminderung. Dann haben sie dem außerordentlich engen Gewebe der Sommerstoffe, der Weite der Kleider, welche der Luft gestattet um die Glieder her zu circuliren und ihnen eine gewisse Quantität von Wärme wegzuführen, deren Verlust ein Gefühl der Frische verursacht, keine Rechnung getragen.

„Ueberhaupt,“ sagt Professor Londe in seinem „Traité d'hygiène,“ „wenn wir bei einer hohen Temperatur der

Sonne ausgesetzt sind, so müssen wir in Betracht ziehen, wie wenig beträchtlich die Concentration der thierischen Wärme durch das weiße Kleidungsstück im Verhältniß zu dem Schutze ist, welchen es uns leistet, indem es die Sonnenstrahlen zurückwirft; unter diesen Umständen wird ein solches Kleidungsstück viel frischer sein, als ein schwarzes." Der Farbe der Körper hängt noch die Eigenthümlichkeit an, die Absorption der Gerüche und Miasmen zu modificiren. Diese Absorption durch die Außenseite der Körper scheint demselben Gesetze, wie jene der Wärme unterworfen zu sein. So saugen die schwarzen Kleidungsstücke die Gerüche viel leichter ein, die weißen dagegen lassen sich von denselben schon schwieriger schwängern. Dieser Umstand scheint zu bestätigen, daß die weißen Kleider, Symbole der Reinheit und der Reinlichkeit, unter allen die günstigsten für die Gesundheit sind.

Form. Die Form der Kleidungsstücke hat auf ihre Geschicklichkeit, die Wärme zu erhalten, Einfluß. Während der warmen Jahreszeit ist es angemessen, weite Kleidungsstücke zu tragen, damit die Luft freien Spielraum um die Glieder habe; aus dem entgegengesetzten Grunde ist es entsprechend, zur kalten Jahreszeit enge Kleider zu tragen. Die Anwendung dieses Princips findet man in den verschiedenen Klimaten der Erde: die Aegyptier, Perser, die Orientalen haben ein Nationalkleid von bemerkenswerther Weite; die Bewohner der nördlichen Gegenden tragen enge anliegende Kleidung.

Es ist anerkannt, daß die weiten Kleider der Gesundheit niemals nachtheilig sind, während die engen Kleider manchmal sehr bedenkliche Zufälle durch den Druck herbei-

führen können, welchen sie auf gewisse Theile ausüben; dieß werden wir weiter unten sehen.

Der Hut. Die Alten machten keinen Gebrauch von dem Hute, sie gingen an ihr Geschäft das Haupt blos von ihren Haaren bedeckt und nur bei Reisen bedeckten sie dasselbe mit einem Schutz gegen die Sonne oder den Regen. Der Hut wurde erst unter der Regierung Karl VIII. in Frankreich eingeführt und vor dieser Mode trugen die Krieger allein den Helm oder irgend eine andere starke Kopfbedeckung, welche geeignet war, den Kopf gegen äußere Einwirkungen zu schützen. Der Hut ward dem Gesetz der Mode unterworfen und erlitt vielfache Aenderungen. Man sah ihn bald weit, bald eng, bald klein, bald von einer außerordentlichen Höhe, bald einfach oder mit Gold und Silber, mit Seide, mit Blumen und verschiedenen Ornamenten ausgeschmückt, er wurde ein Gegenstand des Luxus, der Koketterie und endlich ein Zeichen des Vorzugs. Von dem abgestumpften Lampion (Lämpchen) des eleganten Marquis bis zum gigantischen Dreispitz des Incroyable unter der Republik erlebte der Hut mehr oder minder bizarre und ausschweifende Formen. Indessen von allen diesen Formen, von allen diesen Arten von Hüten ist die häßlichste geblieben, der runde Hut.

Der Hut der Frauen, obgleich kokett, viel leichter und viel mehr der Mode unterworfen als der der Männer, hat seine bizarren Formen gehabt und überschreitet sehr häufig die Grenzen des Lächerlichen. Wenn man frägt, welches die Vortheile des Hutes seien, so findet man zunächst einen nützlichen Zweck, den, das Haupt von dem Ungestüme der Witterung zu schützen. Diesem Zwecke muß aber seine Zusammensetzung und seine Form entsprechen,

d. h. um gegen die Hitze der Sonne zu schützen, muß er leicht, von heller Farbe und mit breiten Rändern versehen sein; um die Hitze zu bewahren muß er compact, geschlossen und von einem Stoffe sein, den der Regen nicht durchdringen kann.

Ich frage, wozu kann bei einer brennenden Sonne oder bei einem Gußregen ein armseliger Hut mit schmalen Rändern, kaum so breit wie die Finger derer die ihn trägt, dienen, wie kann er ihr einen Schutz gewähren? Das Gesicht ist buchstäblich vergittert und der Hals überschwemmt. Wenn man den Hut als Gegenstand des Putzes und der Zierde betrachtet, so muß nothwendiger Weise seine Form graziös, angenehm für die Augen und seine Größe nach der Taille und der Physiognomie des ihn tragenden Individuums berechnet sein; davon ist aber das Gegentheil der Fall, der gute Geschmack findet sich fast immer verletzt. Da gibt es Hüte, welche bezüglich ihrer Höhe in gar keinem Verhältniß stehen und einem Rauchfange gleichen, oder Hüte, welche so schwer sind, daß das Individuum davon fast erdrückt wird. Heute ist der Hut in eine Art von Klarinetmündung ausgeartet, morgen verlängert er sich zu einem Kegel, an einem andern Tage wird ihm der Hutmacher, der bezüglich des Schönen sehr wenig Kunstsinn besitzt, eine andere, mehr oder minder absurde Form geben. Darum spotten die Orientalen, welche unsere schönen Coiffuren der vergangenen Jahrhunderte bewunderten, über die Hüte unserer Tage.

Der Hut darf in keinem Falle den Kopf zusammendrücken, denn daraus entsteht eine schmerzhafte Betäubung und später Nervenschmerz und Schwindel. Die Ohren müssen außerhalb des Hutes bleiben und diejenigen, welche

sie unter den Hut stecken, drücken diese Organe gegen den Hirnschädel und geben ihnen eine häßliche Zusammenziehung und Gestalt. Die grauen und die weißen Hüte entsprechen dem Sommer, die schwarzen dem Winter. Es ist sehr nützlich, wenn das Innere mit einem weißen Stoffe besetzt ist, und es wird der Gesundheit entsprechen, wenn man eine oder mehrere kleine Oeffnungen an der Seite des Hutes anbringt, um die Circulation der Luft zu erleichtern und ihr die Möglichkeit zu geben sich zu erneuern, denn, wenn man lange Zeit seinen Hut auf dem Kopfe hat, so wird die darin enthaltene Luft erwärmt und kann heftige Kopfschmerzen erzeugen.

Die Tüll-, Gas- und Spitzenhäubchen u. s. w. sind für die Frauen ein ebenso leichter als eleganter Kopfputz; größtentheils herrscht bei ihrer Anfertigung der gute Geschmack vor und viele der niedlichen, netten Gesichtchen werden noch viel anziehender durch die kokette Spitzenhaube. Wir sprechen hier nicht von jenen Hauben von erschreckendem Umfang, welche in gewissen Provinzen im Gebrauche sind, denn ihre ebenso bizarre, als burleske Form dient nur dazu, einen lieblichen Kopf zu verunstalten; kann man z. B. etwas Lächerlicheres haben, als den Kopfputz der Bewohnerinnen der Normandie? Das sind wahrhafte Carnevalshauben.

Halsbinde. Wie man sagt, geschah es gegen die Mitte des 17. Jahrhunderts, daß ein Regiment Croaten die Mode der Cravate in Frankreich einführte. Wenn dieses Kleidungsstück den Vortheil hat, den Hals vor Kälte zu bewahren, so hat es auch den außerordentlichen Nachtheil, diese Gegend des Körpers zu vielen Krankheiten geneigt zu machen, zum Halsweh, zur Bräune, zu Ent-

zündungen des Kehlkopfes und des Schlundes. Der berühmte Percy erzählt, daß ein Regiment, welches seine Halsbinden nach dem Haltmachen abgelegt hatte um mehr nach Bequemlichkeit athmen zu können, am andern Tag 360 Kranke in das Spital schickte, fast alle von einer entzündlichen Bräune befallen.

Wenn die Cravate zu eng ist, so hemmt sie den Blutumlauf, und wenn diese Hemmung sich verlängert entsteht Nasenbluten, Schwindel, und sogar Schlagfluß. Die Völker, welche den Hals nakt tragen, sind befreit von allen Krankheiten, welche die Hitze, das Zusammenziehen und die Reibung der Cravate verursachen; die Frauen und Kinder, welche bei uns den Hals frei haben, sind viel weniger den Halsleiden unterworfen, als die Männer. Es wäre zu wünschen, daß die Mode der Cravaten verbannt würde; die Freiheit und Gesundheit des Halses würden sich hiebei viel besser befinden. Aber indem wir diesen Tag erwarten, ist es nothwendig, nur Cravaten von leichtem und höchst einfachem Zeug zu tragen, welche von Baumwollen- und anderen Gerippen, Fischbein und Schweinsborsten befreit sind, und nicht den Hals wie in einem Halseisen eingeschlossen halten.*) Man muß sich hüten, die Cravate zu eng zu schließen und sie los zu machen, wenn

*) Es gab kaum einen größeren Unsinn als die Mode, die einst herrschte, die Halsbinde so eng als möglich anzulegen, um sich eine rothe Gesichtsfarbe zu geben. Ebenso war es und ist zum Theil noch eine höchst schädliche Pedanterie, wenn in einigen Armeen verlangt wird, daß der Soldat eine fest anliegende Halsbinde trage; eine Pedanterie, die schon in Friedenszeiten viele Opfer kostete. Durch dieses Einschnüren des Halses wird das Blut in dem Gehirne zurückbehalten und übermäßig angehäuft, die Gehirn-

der Hals in Schweiß ist; man muß den Knoten derselben etwas lösen, ehe man sich der Uebung des Gesanges, der Declamation u. s. w. hingibt und man muß sie ablegen, wenn man sich dem Schlafe überläßt.

Das Hemd. Die alte Civilisation kannte dieses Kleidungsstück keineswegs so, wie es jetzt, in unsern Tagen, gebildet ist, und die Bäder waren daher von absoluter Nothwendigkeit, um die äußere Fläche der Haut von Schmutz, Staub und Schweiß zu reinigen. Einige behaupten, daß das Hemd von den Chinesen zu uns gekommen sei, welche sich desselben seit undenklichen Zeiten bedienen; Andere setzen seinen Ursprung in das 9. Jahrhundert und glauben, daß es eine europäische Erfindung sei. Sei dem wie ihm wolle, das Hemd ist unerläßlich geworden als Mittel der Reinlichkeit und zum Schutze der Haut vor der rohen Berührung der anderen Kleidungsstücke, welche durch ihre Reibung auf derselben eine brennende Röthe und Entzündung hervorrufen könnten. Da die Haut das große Abführungsorgan ist, durch welches die ausgeschiedenen oder unreinen unserer Säfte ausgestoßen werden, so folgt daraus, daß das Hemd davon zunächst geschwängert wird, und eben daher ist es nothwendig, daß man es häufig wechselt. Ein schmutziges Hemd ist etwas sehr Ekelhaftes, ein reines Hemd dagegen ist mit Vergnügen anzusehen, und bei dem, der es trägt, ist es ein Zeichen von Reinlichkeit.

---

substanz gedrückt und die feinen Adern werden zur Zerreißung vorbereitet. Kopfschmerz, Schwindel, Röthe und Entzündung der Augen, plötzliche Erblindung, Verlust des Gehörs, Lähmung und Schlagfluß sind die Folgen dieses Unsinnes.

Das Hemd des Mannes darf nicht zu eng um den Hals und die Handgelenke sein, denn die Zusammendrückung der Pulsadern kann schwere Zufälle herbeiführen, wie einen Andrang nach dem Gehirn und Schlagflüsse. Im Vorübergehen ist zu bemerken, daß der Gebrauch des Hemdes im Allgemeinen das Baden des Körpers hintangesetzt hat; die Alten machten Mißbrauch von dem Bade, wir gebrauchen es zu wenig.

Seit langer Zeit sind die Geister über die Frage getheilt, welches von den beiden Hemden, das leinene oder das baumwollene, der Gesundheit am zuträglichsten sei, und wir erwiedern darauf, daß für die Personen, welche arbeiten und leicht transpiriren, das Baumwollhemd das bessere ist.

Das Hemd von Leinwand hat das Unangenehme, daß es, wenn es durch den Schweiß durchnäßt ist, schnell trocknet, woraus ein lebhaftes Gefühl der Kälte hervorgeht. Diese Kälte bestimmt sehr häufig das schnelle Herantreten von Krankheiten, welche als Folge des unterdrückten Schweißes erkannt werden; dagegen saugt das Baumwollhemd den Schweiß auf und trocknet nur sehr langsam, woraus folgt, daß die Haut kein Gefühl von Kälte erlangt, was mit andern Worten sagen will: daß die Leinwand ein guter, die Baumwolle aber ein schlechter Wärmeleiter ist.

Die Gesundheitslehre empfiehlt als wesentliche Regel, das Hemd zu wechseln, ehe man sich zu Bette legt, denn die Ausdünstungs- und andern Stoffe, mit welchen dieses Kleidungsstück während des Tages geschwängert worden ist, könnten durch die absorbirenden Gefäße der Haut aufgesaugt und Ursache einer Krankheit werden.

F l a n e l l l e i b c h e n. Der Gebrauch, ein Kleidungsstück von Wolle, wie das Leibchen ist, auf der Haut zu tragen, ebenso wie der Gebrauch derartiger Unterbeinkleider oder Binden erzeugt eine Aufregung, welche zunächst von einem leichten Jucken begleitet ist. Die Circulation in den Haargefäßen wird belebt und mit ihr die Transspiration. Ein wollenes Kleidungsstück, unmittelbar auf der Haut getragen, hat die Eigenschaft, die Electricität durch die Reibung zu entwickeln, was noch mehr seine aufregende Wirkung steigert. Diese Kleidungsstücke müssen daher für die kränklichen Constitutionen und für den Fall der Reconvalescenz aufbewahrt werden, wo die Haut, welche trocken geworden ist, schwer transpirirt. Flanell-Leibchen-, Unterbeinkleider- und Binden, sind ein köstliches Mittel für die Personen, welche Erkältungen, Rheumatismen und Nervenschmerzen u. s. w. ausgesetzt sind; allein man muß sie nur mäßig gebrauchen, d. h. von ihnen nur einen therapeutischen Gebrauch machen, und sie ablegen, sowie das Unwohlsein gänzlich aufgehört hat. Das Anlegen eines Flanellleibchens, ohne daß es nothwendig ist, was von vielen jungen Leuten geschieht, bietet viel Nachtheiliges dar, indem es sie eines vortrefflichen Mittels für spätere Zeit beraubt. Man darf mit Recht behaupten, daß, wenn die Gewohnheit des Flanellleibchens einmal angenommen worden, es häufig sehr unvernünftig ist, auf dasselbe zu verzichten; man muß sich dem Joche, welches man sich auferlegt hat, mit Geduld fügen oder man darf es wenigstens nur mit der größten Vorsicht und nur zu der Jahreszeit aufgeben, wo die hohe Temperatur der Luft als beständig betrachtet werden kann.

Nach den weisen Vorschriften der Gesundheitslehre hat

erst mit dem Alter von 45—50 Jahren die Haut ihre Vitalität verloren, erst da ist ihr Gewebe enger zusammengezogen und die concentrische Thätigkeit entwickelt sich auf Kosten der excentrischen. Erst in diesem Alter ist der Gebrauch dieser Kleidungsstücke von Wolle unmittelbar auf der Haut definitiv anzunehmen, weil er dann als Präservativmittel gegen Störungen der Ausdünstung dient, jener Störungen, welche eine häufige Ursache von Krankheiten für das Alter des Zurückganges sind. Die Kleidungsstücke von Wolle und Baumwolle, in unmittelbare Berührung mit der Haut gebracht, saugen sich schnell mit den Hautausdünstungen voll; sie müssen daher so oft als möglich gewechselt werden, denn die Stoffe der Ausdünstung alteriren und verschlechtern sich und können auf die Haut und sogar auf die Gesundheit einen sehr nachtheiligen Einfluß ausüben.

Allgemeine Regel. Die Leibchen, Unterbeinkleider, Mützen und Strümpfe von Wolle müssen von der Kleidung der Jugend ausgeschlossen sein, jene ausnahmsweisen Fälle abgerechnet, wo sie dringend geboten sind. Aufgeklärte Eltern haben begriffen, welche nachtheiligen Folgen ihr Gebrauch hat. Die wahre, der Gesundheitslehre entsprechende Erziehung der Kinder ist die, sie nach und nach an die atmosphärischen Abwechselungen zu gewöhnen. Diese Erziehung, welche anfängt in Frankreich allgemein zu werden, ist das beste Präservativ gegen die Störungen der Gesundheit, die durch den Wechsel der Witterung und durch das Ungestüm der Jahreszeit hervorgerufen werden.

Das Corset ist ein Kleidungsstück, dessen sich die Frauen sehr wohl entheben könnten, und wir haben die nachtheiligen Folgen und die Gefahren desselben in unserer

„Hygiène de la poitrine et de la taille“ auseinandergesetzt, weßhalb wir den Leser hierauf verweisen.

Die Corsete werden in der Regel durch Arbeiter gefertigt, welche keine Idee von dem anatomischen Bau der Brüste haben; bei der Fertigung ist ihr Zweck der, ein Kleidungsstück zu fertigen, welches die Taille umschließt und sie zart erscheinen läßt; was liegt ihnen daran, wenn die Personen, welche es tragen, mißgestaltet, brustleidend oder schwindsüchtig werden. Das Corset mit einem unbiegsamen Blankscheite und mit Stahlstreifen sollte für immer als höchst gefährlich verbannt werden, und wenn es die despotische Mode dennoch erfordert, sollten die vernünftigen Mütter ihren Töchtern sogenannte hygienische Corsete machen lassen. Das hygienische Corset (corset hygiènique) muß von jedem harten, Widerstand leistenden Körper frei sein, welcher einen für die Entwicklung immer gefährlichen Druck ausüben und den Functionen und der Schönheit der Organe des Busens nachtheilig sein könnte, es muß aus einem elastischen 'Stoffe gemacht sein, welcher die Eigenschaft hat, sich nach der Taille zu formen, einen sanften gleichmäßigen Druck auf die ganze Oberfläche der Büste auszuüben und den Einathmungsbewegungen der Lunge sowie allen andern Bewegungen des Körpers niemals den geringsten Widerstand entgegenzusetzen.

Für die dickleibigen Personen hat das Corset einzig den Zweck, das Uebermaaß der Formen, welche sich weiter zu entwickeln suchen, im Zaum zu halten und das Vortreten des Unterleibes zu beseitigen. Das Corset, welches diese Bedingungen erfüllt, verdient den Namen des hygienischen Corsets und sollte von allen Frauen angenommen werden.

Beinkleider, Unterbeinkleider, Hosenträger. Ein nach den Regeln der Gesundheitslehre geformtes Beinkleid darf nie die Magengrube übersteigen und keinen Druck auf den Unterleib ausüben.

Die halbanliegenden Beinkleider sind sehr gut für den Winter, weil die Luft nicht durch den Strumpf eindringen kann. Die Sommerbeinkleider müssen viel weiter sein, um kühler zu sein. Die Hosenträger sind bestimmt die Beinkleider hinaufzuhalten ohne die Lenden zu drücken. Wie die Beinkleider dürfen die Unterbeinkleider weder den Unterleib, noch die Lenden, noch den untern Theil der Beine zusammendrücken. Der Hosenträger wird an dem Beinkleide mittelst Bänder oder Knopflöcher befestigt. Das Unterbeinkleid trägt zur Reinlichkeit des Körpers bei und muß fleißig gewechselt werden.

Gürtel. In vielen Ländern macht der Gürtel einen Theil der Kleidung aus; er muß breit, geschmeidig und elastisch sein, um alle Bewegungen des Körpers ohne Hinderniß zu gestatten. Bei körperlichen Uebungen, wie beim Springen, Laufen, Klettern, Reiten u. s. w. ist ein gut gemachter und wohl angebrachter Gürtel sehr geeignet, indem er die Eingeweide unterstützt und sich den heftigen Erschütterungen widersetzt, welche sie erleiden können. Enge Gürtel sind nachtheilig, setzen die Beine den Krampfadern aus und begünstigen die Erzeugung des Leistenbruches.

Kleider, Westen, Mäntel, Gilets, Röcke, Ueberzieher, Chals u. s. w. Alle diese Kleidungsstücke dürfen weder die Brust noch die Lenden, noch die Arme, noch die Gliederfügungen zusammendrücken, weil sie sonst die Circulation hindern und Ursache zu verschiedenen Leiden geben. Die Kleider, Röcke und Westen bieten,

wenn sie über die Brust zu eng sind oder auf den Lenden zu sehr anliegen, alle Nachtheile dar, welche das Corset hat.

Die Mäntel dienen, sich gegen die Kälte und den Regen zu schützen, allein man hat allgemein die Bemerkung gemacht, daß die Personen, welche davon Gebrauch machen, mehr als andere Halsübeln, der Heiserkeit und dem Stockschnupfen unterworfen sind. Dies erklärt sich durch den fortwährenden Zustand der Feuchtigkeit, in welchem sich der Körper unter dem Mantel befindet. Wenn man in seine Wohnung zurückkehrt oder irgend ein Haus betritt, so legt man den Mantel ab und dann begegnet es, daß, wenn die Temperatur des Gemaches nicht in dem entsprechenden Grade sich befindet, die Transspiration stockt, der Körper sich abkühlt und eine Krankheit naht. Ein guter, wohlgefütterter oder wattirter Ueberrock ist allen Mänteln vorzuziehen, um gegen die Kälte zu schützen; die Chals und die Ueberzieher erfüllen denselben Zweck, wie die Mäntel, bieten aber auch dieselben Nachtheile, wenn man sie ablegt.

Strümpfe und Unterstrümpfe. Die Strümpfe sind eine Erfindung der Neuzeit und schützen das Bein und den Fuß vor dem Zutritt der Luft und des Staubes, sie saugen die Ausdünstung des Fußes auf, welche ohne sie die Fußbekleidung beschmutzen würde. Je nach der Jahreszeit trägt man Strümpfe von Seide, von Wolle, von Baumwolle oder von Leinen; die ersten sind warm, besonders die von Wolle; die leinenen Strümpfe sind sehr kühl und sehr gut für den Sommer. Personen, welche schwitzen, müssen die größte Sorgfalt auf ihre Fußbekleidung verwenden, und die Strümpfe jeden Tag und sogar mehrmals des Tages wechseln, dadurch werden sie den

Nachtheilen entgehen, welche durch die Ausdünstung drohen.

Stiefel, Halbstiefel, Schuhe u. s. w. Die Fußbekleidung ist einer der nothwendigsten Theile der Kleidung, sie schützt den Fuß vor Feuchtigkeit, vor Kälte oder vor Sonnenhitze und vor stechenden oder schneidenden Gegenständen, die ihn verletzen könnten. Von dem schweren Stiefel des Postillon bis zum leichten Schuh des Tänzers, von dem eleganten Holzüberschuh der Städterin bis zu dem unförmlichen Holzschuh der Landbewohnerin besteht ein großer Unterschied in der Fußbekleidung. Die einen sind gemacht, um dem Schnee und dem Schmutz des Winters zu trotzen, die andern, um auf dem glänzenden Parquetboden des Zimmers zu gehen; die einen haben den Zweck einen langen Marsch auszuhalten, die anderen aber kommen nicht über die Schwelle des Hauses.

Man hat mit Recht gesagt, daß der Fuß jener Theil des Körpers sei, auf welchen die Mode am häufigsten ihre Torturen ausübe, und in der That ist nichts veränderlicher, als die Form des Stiefels und des Schuhs; bald ist die Spitze desselben eng und spitz, bald ist sie viereckig und über die Massen breit; heute sind die Absätze sehr hoch, morgen sind sie ganz niedrig u. s. w. Die Mitte zwischen den beiden Extremen scheint das Bessere zu sein. Die Stiefel und der Halbstiefel stehen über dem Schuh, denn sie nehmen den Fuß genau auf, unterstützen ihn und verhindern das Verdrehen desselben; der Schuh ist leichter anzuziehen, allein er ist weniger angenehm für das Auge und vielleicht auch weniger kleidsam. Vor einigen Jahren hat man versucht, Schuhe mit Halbgamaschen einzuführen, und viele Elegants beeilten sich dieser Mode nach

zu kommen; sie säumten aber auch nicht, sie bald wieder zu verlassen. Der so bekleidete Fuß hat nicht die anziehende Form, welche man fordert, und wenn die Gamaschen eng sind, so entsteht daraus ein Hinderniß in der lokalen Circulation; dazu kömmt, daß die untere Seite des Fußes den Schmutz und alle Unreinigkeiten zurückbehält, worauf man beim Gehen tritt, und endlich braucht man mehr oder minder lang, um die Gamasche einzuknöpfen, sei es, daß man sich eines Knopfhebers bedient, sei es, daß man die Finger ermüdet.

Die Halbstiefel von Sammt oder von Tuch von verschiedenen Farben gehen sehr gut für die Damen und erfüllen die Bedingungen, welche man für die Jahreszeit des Winters setzt; die Halbstiefeln von leichten Stoffen entsprechen vollständig der schönen Jahreszeit.

Die Männer, welche consequenter sind, haben den Stiefel von Leder für alle Jahreszeiten angenommen, indessen wäre der Stiefel von Zwilch zur Zeit der Hitze vorzuziehen. Der Fuß schwillt an, wenn er in Leder eingepreßt ist, er erhitzt sich, schwitzt, und dünstet einen üblen Geruch aus, wenn man nicht häufig die Strümpfe oder die Unterstrümpfe wechselt. Im Winter, vorzüglich in den regnerischen Klimaten muß die Fußbekleidung die Probe gegen die Feuchtigkeit halten, denn Kälte und Feuchtigkeit sind eine sehr häufige Ursache von Krankheiten. Um die Fußbekleidung wasserdicht zu machen, hat man folgendes Recept vorgeschlagen:

trocknendes Oel . .	1000	Gramme
Terpentinessenz . .	60	„
weißes Pech . . .	30	„
gelbes Wachs . . .	60	„

Dieses läßt man in Wasser schmelzen und um ihm den Geruch zu benehmen, fügt man bei:

Pergamot= oder Citronenöl . . 15 Gramme.

Man taucht eine weiche Bürste in diese Flüssigkeit, und reibt mit derselben die Fußbekleidung ein; nachdem man sie hat trocken werden lassen, fängt man aufs Neue mit dem Reiben an, und fährt damit alle Tage fort, bis das Leder vollständig gesättigt ist. Ein besseres Mittel als dieses eben angeführte ist das, von doppelten Sohlen Gebrauch zu machen, von welchen die eine von Korkholz oder von Kautschuk ist, oder leichte Holz= oder andere Ueberschuhe zu tragen, welche den Fuß vom Boden vollständig isoliren. Diese Vorsichtsmaßregeln werden Schnupfen und andere Affectionen jener Personen beseitigen, die dazu geneigt sind. Die wasserdichten und mit Doppelsohlen versehenen Stiefel sind für jene Männer sehr vortheilhaft, deren Beschäftigung sie zwingt bei schlechtem Wetter auszugehen. Nach einem langen Gange auf einem feuchten Boden erkältet sich, wenn man mit von Wasser angesaugter Fußbekleidung ruht, der durch den Marsch erhitzte Fuß nach und nach und es entsteht daraus fast immer eine Störung der Gesundheit; mit Ueberschuhen oder wasserdichten Stiefeln entgeht man diesem.

Das Leder, sowohl das Oberleder als das am Schafte, muß biegsam und kernhaft sein, um überall nachzugeben und durchaus keine Reibung hervorzurufen. Je mehr das Leder der Sohle geklopft ist, desto weniger ist es wasserdicht, aber um so länger hält es. Die Fußbekleidung von lakirtem Leder, welche die elegante Welt angenommen hat, hat den Nachtheil, der Biegsamkeit zu entbehren und einen Druck auszuüben, welcher am Ende schmerzhaft wird. Die

Fußbekleidung muß, damit sie sich dem Fuße vollständig anschmiege, über zwei Formen gemacht werden, d. h. die eine für den linken Fuß und die andere für den rechten. Die innere Seite des Fußes weicht zu sehr von der äußern ab, als daß man bequem und wohlbekleidet, mit einem Stiefel oder einem Schuh sein könnte, welcher über denselben Leist in der Absicht gemacht ist, ihn zu wechseln."

XXII. Abtheilung.

Die innerlichen, die menschliche Schönheit benachtheiligenden und schwächenden Fehler und krankhaften Zustände. Englische Krankheit, Scropheln, Bleichsucht, Kropf, Leberflecken und Sommersprossen.

Wem sollte unbekannt sein, daß viele Kinder, theils angeerbte, theils nicht angeerbte Krankheiten, Fehler, organische Leiden und andere Uebel mit zur Welt bringen, und wer sollte nicht des argen Uebels, des Rhachitismus (englische Krankheit) gedenken, wer nicht der Scropheln, mit denen so viele Kinder behaftet sind, der Bleichsucht, an welcher so viele Jungfrauen leiden, der Rheumatismen, der Gicht, des Kropfes u. s. w. — Leiden, welche die Quelle des Lebens angreifen, das Leben verbittern und verdüstern.

Die Heilung dieser Leiden gehört allerdings in das Gebiet der Arzneikunde; aber ihnen vorzubeugen, in der frühesten Jugend zu begegnen, wenn sie sich zeigen, sie

durch einfache Mittel in ihrem Entstehen zu bekämpfen, in ihrer weiteren Entwicklung aufzuhalten und sie wo möglich vollständig zu besiegen, das ist ein verdienstliches Werk, welches in das Gebiet der Gesundheitslehre gehört.

Diese Leiden sind in trefflicher Weise in dem bereits mehrfach erwähnten Werke des Herrn Dr. J. Steinbacher: „Die Regenerationscur" abgehandelt, allein da dieses nicht Allen zugänglich ist, indem es mehr in den Bereich der gelehrten als in den der populären Schriften gehört, so wird es dem Leser willkommen sein, das zu vernehmen, was der ebenso gelehrte als populär darstellende Herr A. Debay in seiner Schrift über die menschliche Schönheit in dieser Hinsicht sagt.

Es ist um so nothwendiger auf diese Uebel hinzuweisen, als sie die Constitution verschlimmern, die Formen verunstalten und die menschliche Race erniedrigen.

Es ist dringend nothwendig, sie bei ihrem ersten Erscheinen zu bekämpfen und es ist von großer Bedeutung für die Familien, die Länder und die Völker frühzeitig durch eine geeignete Lebensweise durch kalte Bäder, durch Gymnastik und alle sonst zu Gebot stehenden Mittel die in dieser Weise leidenden Menschen zu regeneriren, weil diese, wenn sie heranwachsen und sich verheirathen, ohne daß zuvor die Keime dieser traurigen Krankheiten zerstört worden sind, ihre Uebel ohne Zweifel auf ihre Nachkommen forterben werden.

Herr A. Debay sagt über diesen Gegenstand: „In der ersten Zeit des Lebens ist es die Ernährungsweise, welche die gute oder die schlechte Bildung des Baues des Kindes entscheidet. Die Beobachtungen des Dr. Pravaz und die merkwürdigen Erfahrungen des Dr. Guérin haben

gezeigt, daß die Mißgestaltung der Knochen in der Regel das Resultat einer Ernährung sind, welche auf die Verdauungskräfte des Kindes schlecht berechnet waren, und daß man den Rhachitismus auf künstliche Weise erzeugen kann, entweder, indem man ein junges Thier der Milch beraubt, oder die Milchernährung noch über den Zeitraum hinaus fortsetzt, welchen die Natur bezeichnet hat, oder endlich indem man nach der Milchernährung Lebensmittel gibt, welche weder dem Alter noch den Organen des zu Ernährenden entsprechen.

Aufgeklärte Aerzte haben schon seit langer Zeit die Gefahren der gemischten Ernährung gezeigt, bei welcher die Stillenden bei Unzulänglichkeit der Milch das Fehlende durch Fleischbrühe oder andere entsprechende Nahrungsmittel ergänzen.

Rhachitismus.

Dieses Wort, welches seinem Ursprunge nach den Verirrungen der Rhachis oder des Rückgrats gegeben wurde, wird heutzutage im Allgemeinen auf die Erweichung der Knochen ausgedehnt. Diese Erweichung entsteht aus einem Fehler in ihrer primitiven Formation, und über diesen Gegenstand bestehen zwei Theorieen: die eine macht den Rhachitismus von dem Mangel an Gleichgewicht bei der Ausscheidung des kalkartigen phosphorsauren Salzes und seiner Einsaugung abhängig; die andere von der ungenügenden Function der Gefäße, welche nicht das erforderliche Quantum von phosphorsaurem Kalksalze herbeiführen, um den Knochen den erforderlichen Grad von Festigkeit zu

geben, mit andern Worten, daß die assimilirenden Gefäße nicht genug phosphorsauren Kalk in dem Blute finden und ihre Functionen schlecht verrichten.

In diesen beiden Fällen beruht die Behandlung des Rhachitismus auf derselben Basis. Durch eine spezielle Nahrung muß die Bildung des phosphorsauren Kalkes vermehrt und dessen Assimilation begünstig werden.

Der Rhachitismus greift das Knochensystem in seinem Principe an; er trennt die sich bildenden Bestandtheile, erweicht sie und untergräbt die Basis, auf welcher das ganze menschliche Gebäude ruht. Die Richtung der Linie, das Verhältniß der Säule und die Form des Körpers findet sich dann mehr oder minder alterirt. Diese abscheuliche Krankheit, deren Wirkungen für die Gesundheit eben so nachtheilig sind wie für die Schönheit, entwickelt sich in der Regel während der Kindheit und läßt sich später an folgenden Symptomen erkennen: schweres Zahnen und schlechtes Aussehen, schlechter Wuchs, allgemeine Magerkeit und Schwäche, trockene Haut, aufgedunsenes Gesicht, großer Kopf, starker Bauch, vorschnelle Auffassung u. s. w. Bald flachen sich die Seiten ab, die Brust magert ab, das Brustbein tritt hervor, das Rückgrat krümmt und beugt sich, die Knochen der Beine werden erweicht und können die Last des Körpers nicht mehr tragen; der Rhachitismus schreitet mehr und mehr vorwärts und es kommt endlich so weit, daß die Bewegungen des Körpers nicht mehr ausgeführt werden können. Diese Krankheit, wegen welcher nothwendigerweise ein Arzt zu Rathe gezogen werden muß, kann mit Erfolg durch Nahrungsmittel bekämpft werden, welche viel phosphorsauren Kalk enthalten, ferner durch die Befolgung der Regeln der Gesundheits-

lehre und die Gymnastik. Die eisenhaltigen Mittel, die Chinarinde, die Eisenphosphate, kalte Bäder und besonders Seebäder, durch Schwimmübungen verstärkt, haben vortreffliche Wirkung herbeigeführt. Man muß jedoch in der Anwendung dieser Mittel beharrlich sein und gelangt erst nach Verlauf einer längeren oder kürzeren Zeit zu einem schönen Ergebnisse.

Unglücklicher Weise ist aber die Langwierigkeit der Behandlung, die außerordentliche, bis ins Kleinste gehende Sorgfalt, welche das rhachitische Kind erfordert, fast immer für die Eltern so ermüdend, daß sie darin ermatten, und dieser tadelswerthen Nachläßigkeit ist es zuzuschreiben, daß die große Anzahl der mißgestalteten und unförmlichen Kinder sich in den volkreichen Städten so sehr vermehrt, während die Gesundheitslehre, vereint mit der Heilgymnastik, sie unfehlbar hergestellt und geheilt haben würde.

Diese Bemerkung über die allgemeine Behandlung des Rhachitismus ist nichts als eine einfache Ermahnung an die Eltern der von diesem Uebel ergriffenen Kinder, frühzeitig einen erleuchteten Arzt zu Rathe zu ziehen.

Scropheln, Drüsengeschwülste.

Der Name Scropheln wurde jenem allgemeinen Uebel der Organisation gegeben, welche durch eine zu beträchtliche Ausscheidung der Lymphe erzeugt wird, aus welcher die Hypertrophie oder die Krankheitsentwicklung der lymphatischen Gefäße und der Nervenknoten hervorgeht.

Das Wort „Drüsengeschwulst“ bezeichnet die unschmerzhafte Anschwellung der lymphatischen Eicheln des Halses.

Diese Anschwellung beschränkt sich gewöhnlich auf Abscesse welche auf der Haut so unangenehme und häßliche Narben zurücklassen. Die Scrophelkrankheit, welche fast immer erblich ist, übt einen direkten Einfluß auf die Schwächung des Wesens aus und man kann nicht genug thun, um sie zu bekämpfen, sei es im Vater oder in der Mutter, die damit behaftet sind, sei es in ihren Kindern, welche den Kaim davon in sich tragen.

Die scrophulöse Constitution scheint die herrschende Krankheit unserer modernen Zeit zu sein; sie hat ungeheure Fortschritte gemacht, seitdem die großen Städte sich vermehrt haben und die Wohnungen, durch die gewinnsüchtigen Eigenthümer gebaut, in zahlreiche kleine, enge Lokale eingetheilt worden sind, welche nicht die durch die Gesundheitslehre geforderte Quantität von Luft enthalten, die zum Gebrauche der Lunge nothwendig ist. Dieser Zustand der Lokale muß nothwendiger Weise die individuelle Gesundheit angreifen und direkt auf die Bevölkerung dieser Städte wirken, welche an sich weniger kräftig ist als die der auf dem Lande Lebenden. Die Behörden sollten diese Art von Speculation verbieten.*)

Die deutlichsten Zeichen zum Hinneigen zu den Scropheln sind: eine glatte und weiche Haut, Wangen von einem ziemlich lebhaften Roth, im Contraste mit den blassen Lippen stehend, ein volles Gesicht, blaue Augen, blonde oder hellblonde Haare, ein vorstehender Bauch, weiches

---

*) Eine andere Frage ist, ob nicht die Schutzpockenimpfung die Scrophelsucht herbeiführe? Diese Frage ist jedoch an einem andern Platze zu erörtern.

Fleisch, eine große Nachläßigkeit in den Bewegungen und endlich das erzlymphatische Temperament.

Verschiedene Meinungen haben sich über die Ursache der Scropheln geltend gemacht. Diejenige, welche die meiste Annahme gefunden hat, ist die, welche die Scropheln einer überflüssigen Ausscheidung der Lymphe und einer Verstopfung der lymphatischen Gefäße und Ganglien zuschreibt.

Professor Richerand sagt darüber Folgendes: „Die „Einwirkung schwächender Ursachen, welche sich auf das „lymphatische System erstreckt, greift überhaupt die Drü„sen an; die Gefäße ermatten oder hören ganz auf, thä„tig zu sein; die Säfte, welche unaufhörlich herbeiströmen, „häufen sich an; der flüßigste Theil allein geht in das „Drüsenorgan über; die dickeren Theile derselben bleiben „zurück und die so aufgehaltene Lymphe wird verdichtet „und bildet Verhärtungen aller Art."

Demnach sind die Scropheln das Ergebniß der Schwächen der peripherischen haarförmigen Gefäße, und die Ursache dieser Schwäche liegt, wenn sie nicht erblich ist, in dem Mangel der physischen Aufregung, wie der frischen Luft, des Lichtes, der Wärme und der Elektricität. Von dem Augenblicke an, in welchem die Function der Haut sich nicht mehr mit der erforderlichen Energie vollziehen, und die verschiedenen Feuchtigkeiten, welche durch die Ausdünstungsgefäße hätten ausgehen sollen, den Ausgang nicht finden, vermehren sich diese in den lymphatischen Gefäßen oder in den Adern, und wie die Feuchtigkeiten ungeeignet für den Körper sind, weil sie die Natur auszuscheiden strebt, so folgt nothwendiger Weise, daß die lymphatischen Gefäße und Ganglien, davon verstopft, schmerzhaft angegriffen werden und manchmal schwären.

Obgleich das Uebel der Scropheln nicht nothwendiger Weise eine erbliche oder in der Constitution liegende Disposition nöthig hat, um sich zu offenbaren, so tragen doch örtliche Umstände und die Lebensmittel dazu bei, diese Disposition zu vermehren und sie führen die Scropheln herbei, welche entgegengesetzte Verhältnisse und besonders das Alter der Pubertät verhindert haben würde. Feuchte und kalte Lokalitäten, der Gebrauch von Mehlspeisen, von lauen, wenig oder gar nicht stimulirenden Getränken, unverdaulichen Gerichten u. s. w. sind eben so viele Ursachen, welche die Verstopfungen der lymphatischen Drüsen begünstigen können.

Die Behandlung, welche vor der Scrophelkrankheit bewahrt, oder wenigstens die Lebensweise, welche die Organisation mächtig modificirt, liegt in der Entfernung der Ursachen, welche wir so eben angezeigt haben; in der Wahl leicht verdaulicher und mit Stimulanzen gemischter Speisen, in dem Gebrauche von Mitteln, welche geeignet sind, die Thätigkeit der Organe wieder zu erwecken und die lymphatische Ausscheidung zu vermindern.

Eisenhaltige Präparate, sowie Chinarinde in allen Formen entsprechen in diesem Falle vollständig, um die Organisation zu stärken und das Blut zu bereichern; kalte Bäder, Frictionen der Knoten und besonders gymnastische Uebungen, welche dem Alter und der Kraft der Person entsprechen, sind jene Mittel der Gesundheitslehre, welche sehr häufig von dem vollsten Erfolge gekrönt werden.

Wir gehen nun zu dem Recepte eines Trankes über, welcher in der uns beschäftigenden Krankheit als sehr wirksam anerkannt worden ist.

Pottaschenjod . . . 4 Gramme.
Jod . . . . 15 "
Quellwasser . . . . 320 "

ein Eßlöffel voll Morgens und Abends zwei volle Monate hindurch zu nehmen.

Das Eisenjod, welches durch mehrere gelehrte Praktiker als ausgezeichnet empfohlen wurde, wird den Vorzug vor dem vorhergehenden Recepte haben und viel leichter die scrophulöse Leibesbeschaffenheit beseitigen.

Wenn die scrophulösen Ausschwitzungen den auflösenden oder den saftigen Mitteln nicht weichen und zudem auf den Punkt gelangt sind, eine demnächstige Eiterung befürchten zu lassen, so muß man, um die Heilung weniger langwierig und die Vernarbung weniger unangenehm zu machen, das Geschwür durchstechen, ehe die Haut, welche sie bedeckt, zu dünn geworden ist, dann ereignet es sich, daß die Drüse sich nach und nach durch die kleine Oeffnung, welche mit der Lancette gemacht worden ist, entleert, und die Narbe wird auch weniger auffallend; im Gegentheile aber, wenn die Eiterung an sich sehr stark ist, so entstehen daraus abscheuliche Vernarbungen, welche ekelhaft und schlecht anzusehen sind.

Alternation des Blutes.

Das Blut, dieses flüßige Fleisch, dieses Princip der ganzen organischen Erneuerung, des ganzen Zuwachses, kann traurigen Alterationen oder Umgestaltungen in seiner chemischen Zusammensetzung unterliegen. Die Alterationen des Blutes sind entweder erbliche oder sie sind angenom-

menen; im ersten Falle muß man begreifen, daß der Vater oder die Mutter, welche ein verdorbenes Blut haben, dem Kinde, welches sie erzeugten, ein reines Blut nicht geben konnten; im zweiten Falle können die Alterationen des Blutes von einer schlechten Ernährung, von dem Einathmen einer verdorbenen Luft, wie die in Theatern, Ball- und Concertsälen ist, von dem Mißbrauche wässeriger Vegetabilien, von dem Mangel an körperlicher Uebung, von verlängertem Wachen und von Ermüdungen, von einer trägen Assimilation und von Introductionen irgend eines ansteckenden Stoffes in den Körper abhängen u. s. w.

Wir können hier nicht die verschiedenen Ursachen auseinandersetzen, welche das Blut zu alteriren vermögen; denn das sind Fragen, welche in das Gebiet der Medicin gehören. Wir müssen uns daher darauf beschränken, die Augen des Lesers auf die Zusammensetzung des menschlichen Blutes zu lenken, wie sie im gesunden Zustande nach den neuesten chemischen Untersuchungen ist, und ihm zugleich auf eine allgemeine Weise zeigen, wie einige der häufigsten dieser Alterationen entstehen.

Zusammensetzung des menschlichen Blutes.

1000 Grammes Blut geben folgende Quantitäten:

Faserstoff	3	Gramme,
Hematosine	2	"
Flüssigen Eiweißstof .	68	"
Blutkügelchen, formit aus Hematosine und festem Eiweißstoff .	125	"

Verschiedene auflösbare Salze	. . . .	12 Gramme.
Wasser	. . . . . .	720 „

Das Blut ist eine sehr zusammengesetzte Flüssigkeit, besonders das venöse.

Die sechs Elemente, welche wir angezeigt haben, werden, wenn sie chemisch analisirt werden, in 26 Substanzen zersetzt: Oxygen, Nitrogen und freie Kohlensäure, Chlorverbindung von Pottasche und Soda, Ammoniak-Chlor-Hydrat, schwefelsaure Pottasche, kohlensaures Salz von Soda, Kalk und Magnesia, Kalk- und Magnesia-Phosphate, milchsaures Salz von Soda, seifige Substanz auf den Grund der Soda, durch Oel und Mangarinsäure gebildet, scharfe Salze, dick und leicht verdunstend und riechend, dicke phosphorische Materie analog der des Gehirns, geringes Gallensteinfett, Serolin, Faserstoff, Eiweißstoff, eine gelb- und eine rothfärbende Materie, welche Hematin oder Hematosine ist; eine beträchtliche Anzahl von Wasser, dann einige extractive Stoffe.

Von dieser Art ist die chemische Zusammensetzung des venösen Blutes, und der Leser wird über diese Zusammensetzung nicht sehr erstaunt sein, wenn er bedenkt, daß das Blut der Erzeuger aller Organe und Gewebe des Körpers ist. Darum muß es in seiner Zusammensetzung alle Elemente enthalten, aus welchen die Organe und die Gewebe des menschlichen Körpers gebildet sind.

Wenn sich eines oder mehrere der Elemente des Blutes alterirt, vermehrt oder vermindert vorfinden, so hört das Blut auf, seine normale Beschaffenheit zu haben. Es gibt zu reiche Blute, solche, in welchen der Faserstoff im Uebermaß vorhanden ist; es gibt arme Blute, in welchen

das Wasser vorherrscht. Es gibt alterirte Blute, jene, welche von einem Krankheitsstoffe angesteckt sind. Diese drei anormalen Zustände des Blutes geben einer Masse von Krankheiten ihre Entstehung und doch weiß man oft nicht, was die eigentliche Ursache sei. Das zu reiche Blut macht zu entzündlichen Krankheiten, zu Congestionen und zu Schlaganfällen geneigt; das wässerige, arme Blut liefert den Organen nicht genug Nahrungssäfte; die Gewebe sind welk, die Haut entfärbt, die ganze Constitution verfällt in einen Zustand der Schwäche und Hinfälligkeit, welche die Ungenügenheit der wiederherstellenden Säfte erzeugt. Die Oxydation des Blutes ist unerläßlich nothwendig für das Leben, das Herz beschleunigt seine Schläge, um durch die Quantität die Qualität des Blutes zu ergänzen, welche es in die Lungen sendet. Dann entsteht Herzklopfen mit nervösen Zufällen bei bleisüchtigen und mit dem weißen Flusse behafteten Personen, deren Blut wässerig und verarmt ist.

Die Medicin kennt die Mittel, um die Alteration des Blutes siegreich zu bekämpfen; allein die Gesundheitslehre muß hier auch noch zu Hülfe kommen; denn Luft, Ernährung und körperliche Uebung sind die unerläßlichen Hülfsmittel der medicinischen Behandlung.

Von der Bleichsucht oder der blassen Gesichtsfarbe.

Dieses traurige Leiden, welches alle Aerzte als in der Blutarmuth oder in der Verminderung der Blutkügelchen beruhend betrachten, gibt dem Gesichte des davon befallenen Individuums eine Farbe, wie von weißem Wachs,

mit der Zeit gelblich und ein andermal mit einem mehr oder minder grünlichen Schiller. Aber die Armuth des Blutes ist nichts als ein Symptom, und worin liegt die Ursache dieser Verarmung? Herr Dupuis, welcher eine Reihe merkwürdiger Erfahrungen über den unmittelbaren Einfluß, den das nervöse System auf die Bildung des Blutes ausübt, gemacht hat, versichert, daß irgend eine starke Alteration der pneumogastrischen Nerven (Luftröhrenkopfmagennerven) immer eine augenscheinliche Alteration des Blutes zur Folge habe. So hört, wenn diese Nerven afficirt sind, das Blut sogleich auf, normal zu sein. Die Quantität des Faserstoffes und die färbende Materie vermindern sich merklich, während sich die wässerige Quantität vermehrt, und zwar bei dem Manne wie bei der Frau; denn die Bleichsucht ist beiden Geschlechtern gemein. Es erblassen alle Gewebe, das Fleisch wird welk, die Pupille erweitert sich, der Schwindel stellt sich ein, es entsteht ein Verlust an Kräften und eine große Schläferigkeit in den Bewegungen, manchmal schwankt der junge Mann hin und her und bei dem jungen Mädchen werden die Regeln unterdrückt oder unregelmäßig. Größtentheils führt die Chlorose oder die Bleichsucht Uterinstörungen herbei, welche sich durch einen weißen Ausfluß kundgeben, und der Ueberfluß dieser versetzt die junge Frau in einen Zustand der Schwäche, der dringend nothwendig unmittelbar bekämpft werden muß. In diesem Falle empfehlen die Aerzte übereinstimmend den Gebrauch von eisenhaltigen Mitteln, eine stärkende und kräftige Lebensweise und Unterstützung derselben durch reine Landluft.

Das von der Bleichsucht befallene Subject muß sogleich von seiner sitzenden Beschäftigung entfernt und in

ein thätiges Leben versetzt werden. Seine sehr substanzielle Nahrung muß aus gebratenen Fleischen, Consommés, Bordeaux- und Burgunderweinen u. dgl. bestehen, dann müssen kalte Bäder folgen, um die Verdauungs- und Ernährungskräfte zu stärken, ferner Reisen, Landpartien, körperliche Uebungen, Gymnastik u. s. w.; allein der wesentliche Bestandtheil der Behandlung ist das Eisen, welches die Verarmung des Blutes bekämpft, indem es neue Blutkügelchen erzeugt.

Die Ansichten der Aerzte über die Art der Verarmung des Blutes bei der Bleichsucht sind getheilt; die einen glauben, es sei die Verminderung der Zahl der Blutkügelchen, die anderen behaupten, daß die Zahl derselben gleich bliebe und daß blos jedes Kügelchen sich in seiner Größe verminderе. In dem einen wie in dem anderen Falle ist jedoch die Behandlung die nämliche, eine Nahrung, reich an Faserstoff, körperliche Bewegungen in der frischen Luft, tonische Getränke, eisenhaltige Präparate und endlich Alles, was die hinwelkende Lebenskraft wieder erwecken und die Organisation stärken kann.

Die beste Art, das Eisen anzuwenden, ist die in Form von kohlensaurem Salze mit Syrup, Wein, Backwerk, Chocolade u. s. w. oder auch in Form von Pillen und Pastillen.

Das nachfolgende Präparat wird als eines der besten gerühmt:

Pillen, welche die Blutkügelchen erneuern. Schwefelsaures Eisen 15 Gramme, kohlensaures Pottaschesalz 15 Gramme. Diese beiden Substanzen werden in Pulver gesondert gemacht, dann werden sie mit Hinzufügung von Honig und Zucker vermengt, um zu verhindern, daß

das Eisen, welches im protocarbonatischen Zustande sehr auflösbar und folglich leicht verzehrbar ist, nicht in den Zustand des Paroxyds übergehe, welches sehr wenig absorbirbar ist. Dann wird es zerrieben und in eine Masse verarbeitet, welche man in 48 Theile oder Pillen eintheilt. Man nimmt eine Pille Morgens und Abends und steigert jeden Tag bis auf die Dosis von 3 Pillen Morgens und 3 Pillen Abends.

Dieses Präparat ist jedoch nicht das einzige, von welchem man Gebrauch machen kann, und man kann es auch in sehr vortheilhafter Weise durch milchsaures Salz oder citronensaures Eisen, welches einen viel angenehmeren Geschmack hat, ersetzen, besonders aber auch durch Eisenjod. In Fällen der Bleichsucht und des weißen Flusses werden diese in ganz kurzer Zeit tüchtige Resultate herbeiführen.

Unter dem Einflusse der Behandlung mit eisenhaltigen Gegenständen und einer substanziellen Nahrung bereichert sich das Blut des Bleichsüchtigen; sein Gesicht färbt sich, seine Augen verlieren den Ausdruck der Schwäche, seine Kräfte erneuern sich, die nervösen Erscheinungen hören auf, das Einathmen wird wieder frei; der Appetit macht sich lebhaft fühlbar, seine Assimilirungs- und Verdauungskräfte erlangen ihre frühere Energie wieder, die Traurigkeit vergeht und gar bald kehren Thätigkeit und Fröhlichkeit zurück und verkünden eine vollständig wiedergekehrte Gesundheit.

Wenn die Bleichsucht bei einem jungen Mädchen durch den Aerger über eine bekämpfte Liebe oder durch das heftige Verlangen nach einer Verheirathung erzeugt wird, dürfen die Eltern nicht hin- und herschwanken, wenn sie

ihr Kind retten wollen. Das einzige Mittel ist, sie an den zu verheirathen, den sie liebt.

Der weiße Fluß.

Viele Aerzte denken, und zwar mit Recht, daß dieses Leiden von einer Alteration des Blutes abhänge und daß die Ursache der letzteren zweifelsohne in einer nervösen Aufregung liege. Von dem Augenblicke an, wo das so alterirte Blut aufhört, der vulvo-uterinen Schleimhaut die Atome eines normalen Blutes zuzuführen, ändert sich diese Schleimhaut nach und nach; es entarten ihre Ausscheidungen und diese verändern sich in einen weißlichen oder grünen Ausfluß, der mehr oder minder stark ist und dem man den Namen des weißen Flusses gegeben hat.

Der weiße Fluß ist in den großen Städten und besonders in Paris so häufig und so gewöhnlich, sagt ein praktischer Arzt, daß es erlaubt ist, zu glauben, daß $^3/_4$ der Frauen davon befallen sind.

Viele Personen glauben, daß der weiße Fluß keine Krankheit sei, aber sie täuschen sich sehr. Diese Ausflüsse sind gewöhnlich mit einem Zustand allgemeiner Schwäche verbunden, und eine große Anzahl der vom weißen Flusse befallenen Frauen ist zugleich von der Chlorose oder der Bleichsucht behaftet.

Das Erscheinen des weißen Flusses bei den Frauen hängt größtentheils von dem Mißbrauche der Bälle, Soiréen, der Theater, warmer Getränke und des Thees ab, ferner von der eingeschlossenen und verdorbenen Luft an den Orten der Reunionen, von dem Wachen, von der

verlängerten sitzenden Lebensweise, von dem Gebrauche der Feuerkiken u. s. w. Bei den jungen Mädchen entwickelt sich der weiße Fluß unter dem Einflusse der angestrengten geistigen Arbeit, wozu man sie in den Pensionaten zwingt. Man verwendet zu viel Zeit auf Studien und zu wenig auf Erholung. Eltern, welche im Gebiete der Gesundheitslehre sehr unwissend sind, wollen ihre Kinder voll von Talenten sehen und bekommen unglücklicher Weise nur zu oft bleichsüchtige und mit dem weißen Flusse behaftete Töchter zurück. Sie sollten wissen, daß die Jugend viel mehr körperliche Uebung und Oxygen als die anderen Lebensalter nothwendig hat, und daß die Verdammung zur Ruhe und das Einschließen in mit schlechter Luft gefüllte Klassen ihre Gesundheit angreifen und ihre Constitution verschlechtern wird.

Die innerliche Behandlung des weißen Flusses ist fast dieselbe, wie die der Bleichsucht; die äußerliche Behandlung erfordert wiederholte Reibungen in der Unterleibsgegend und auf der inneren Seite der Schenkel, Waschungen, adstringirende und stärkende Einspritzungen, kalte Bäder, den Aufenthalt auf dem Lande, körperliche Uebung, namentlich in der Gärtnerei und einen vollständigen Verzicht auf die sitzende Lebensweise der Städterinnen. Die kalten Bäder und die stärkenden Einspritzungen mit Eisenjod, in das Innere gemacht, führen fast immer zum Ende dieser traurigen Krankheit, wenn man dieser Behandlung eine physische Thätigkeit und eine entsprechende Nahrung beifügt.

Der Kropf.

An dem Vordertheile des Halses auf einer der Knorpeln des Kehlkopfes, Tyroide genannt, besteht eine Art Drüse, welche in gleicher Weise den Namen Tyroiden-Drüse trägt. Die Hypertrophie oder das übermäßige Anwachsen dieser Drüse erzeugt die häßliche Verunstaltung, welche gewöhnlich Kropf genannt wird.

Die Ursachen, welchen man den Kropf zuschreibt, sind das Wohnen in Höhlen, Schluchten und in Spalten der Gebirge, in welchen die Luft eine stagnirende ist und sich schwer wieder erneuert; der Gebrauch von sehr kaltem Wasser als Getränke und besonders die Erblichkeit. Die Frauen sind demselben mehr unterworfen als die Männer, wahrscheinlich weil das Drüsenorgan, welches der Sitz dieser Mißgestaltung ist, bei ihnen eindrucksfähiger ist.

Die zum Kropfe geneigten Personen müssen sich den Ursachen entziehen, welche ihn entwickeln und sohin den Ort vermeiden. Diese Bedingung ist vor Allem nothwendig. Wenn der Kropf zu entstehen anfängt, was leicht an dem Umfange des Theils des vorderen Halses zu erkennen ist, so muß man sich beeilen, Mittel dagegen zu gebrauchen; denn wenn der Kropf bei seinem Entstehen erfaßt wird, so weicht er leicht; dagegen sind die alten und umfangreichen Kröpfe unheilbar.

Das wirksamste, innerlich anzuwendende Mittel dagegen ist das Jod oder Pastillen aus Jod und Potassium; äußerlich Frictionen auf der Kropfstelle mit Pomade von Pottaschen-Hydriodat. Das Jod ist als Specifikum gegen dieses Leiden zu betrachten; allein Jod mit Eisen ver-

bunden führt zu einem noch sicherern Resultate. Wir haben Eisenjodure, innerlich angewendet, Kröpfe vollständig zerstören sehen, welche jeder anderen Behandlung Widerstand geleistet hatten. Die Beobachtungen des Dr. Pascal zeigen, daß eisenhaltiges Wasser dieser Krankheit vorbeugen und sie heilen kann. Er machte vor einigen Jahren diese Entdeckung in folgender Weise: Von zwei Dörfern, welche in derselben topographischen und atmosphärischen Lage sich befanden und in die er häufig kam, zeigte das erste eine kropfige Bevölkerung und das zweite eine Bevölkerung, welche von dieser Mißgestaltung ganz frei war. Indem er nach der Ursache dieses Unterschiedes forschte, entdeckte er, daß in dem von Kröpfen befreiten Dorfe eine eisenhaltige Quelle bestand, die zum Gebrauche der Dorfbewohner diente. Daraus schloß Herr Pascal, daß der Gebrauch des eisenhaltigen Wassers sich der Entwicklung des Kropfes widersetze und ihn auch heile, wenn er jung ist. Seine in dieser Beziehung gemachten Erfahrungen haben ihn von der vollständigen Wirksamkeit der Behandlung durch eisenhaltiges Wasser bestärkt."

Ich habe bereits oben S. 119 der Dr. Steinbacher'schen Kastendampfbäder als eines auf die Haut außerordentlich vortheilhaft wirkenden Mittels erwähnt und muß nun die Heilsamkeit derselben im Allgemeinen, besonders aber bezüglich jenes Uebels anführen, von welchem gegenwärtig das menschliche Geschlecht und insbesondere die Jugend so sehr heimgesucht wird. Ich meine hiebei die Scropheln, die mittels der Dampfbäder, verbunden mit einer entsprechenden Diät, weit schneller und weit zuverlässiger geheilt werden, als auf die von Herrn Debay angeführte Weise.

Dieses Dampfbad wirkt prophylactisch, und nicht nur, daß es als bestes Mittel der Abhärtung und Pflege der Haut zu erkennen ist, so stellt es sich auch als ein vorbauendes von höchster Wichtigkeit gegen alle Krankheiten, die hectischen allein ausgenommen, dar. Leute mit Gewerben und Beschäftigungen, welche einen nachtheiligen Einfluß auf die Haut, sowie hiedurch auf den Stoffwechselund die Gesundheit ausüben, mit fehlerhafter Körperbeschaffenheit, wie z. B. einer trägen, reizlosen, phlegmatischen Constitution, Hämorrhoiden, gerne wiederkehrenden Krankheiten, vornehme und unthätige Personen, die sich gut nähren und gemächlich leben, Unterleibsleidende und Personen, die sich vermöge ihrer Beschäftigung leicht Rheumatismen oder Gicht zuziehen können, werden die Dampfbäder mit bestem Erfolge als vorbeugendes und als heilendes Mittel gebrauchen. Frauen, welche sich in der Hoffnung befinden, werden von dem Dampfbade, vorzüglich in Verbindung desselben mit dem so wohlthätigen Leibumschlage, mit den ihrem Zustande angemessenen Modificationen mit großem Erfolge Gebrauch machen, weil dasselbe zur bessern Entwicklung der Leibesfrucht, zur Vorbereitung einer leichten Entbindung und zugleich zur Beseitigung der in der Regel mit der Schwangerschaft verbundenen Beschwerden dient.

Für das Kindesalter ist das Dampfbad ein vortreffliches Vorbeugungsmittel gegen Krankheiten, indem es die ungleiche Vertheilung der Säfte und des Blutes, die diese Periode characterisirt, beseitigt, die vegetativen Verhältnisse gleichmäßig in Ordnung hält, eine vorschnelle Entwicklung, eine fehlerhafte Richtung oder Unterbrechung derselben nach einzelnen Organen hin verhindert, den Kreislauf regelt, Congestionen verhütet, eine naturgemäße

Abhärtung in progressiver Stufenfolge herbeiführt, die Entwicklung und das Wachsthum gleichmäßig fortschreiten macht, ohne Uebereilung und ohne Zurückbleiben, und mithin den kindlichen Organismus vor Krankheiten und Entartungen bewahrt.

Im Jungfrauen- und Jünglingsalter ist das Dampfbad ebenfalls von höchst vorbeugender (prophylactischer) Wichtigkeit, weil der Character desselben häufig ein allzurasch vor sich gehender, sich überstürzender, selbst aufreibender und daher krankhafter Lebensprozeß ist. Vorzüglich beim weiblichen Geschlechte trägt das Dampfbad zur Entwicklung der Reife und besseren Ausscheidung der Katamenien (Regeln, monatliche Reinigung) sehr viel bei, und die Regelung dieses bei der sich entwickelnden Jungfrau so äußerst wichtigen Vorganges, der der Haupterzeuger und Regulator der Gesundheit des Weibes ist, wird am besten zur Ausgleichung von etwa zu befürchtenden Abweichungen durch das Dampfbad bewirkt.

Bei zu erwartenden Krämpfen, bei der Bleichsucht und bei allen, mit der Blüthe des geschlechtlichen Lebens zusammenhängenden Unordnungen leistet das Dampfbad als ein Vorbeugungsmittel treffliche Dienste.

Auch für jene Periode des weiblichen Geschlechts, in welcher die Regeln aufhören, was nach des berühmten Hufeland's Urtheil eine sehr wichtige und kritische Zeit ist, erscheint das Dampfbad als ein vorzügliches Verhütungsmittel gegen so manche oft sich einstellende, bedenkliche Zufälle und Krankheiten. Die zu dieser Zeit häufig vorkommenden Congestionen nach dem Kopfe und den inneren Organen können durch das Dampfbad abgeleitet und durch dasselbe kann der Blutumlauf geregelt werden.

Im höheren Lebensalter ist ein Dampfbad neben kräftiger, nährender, einfacher Diät von hohem Werthe. Durch dasselbe wird die Umsetzung der Stoffe befördert, die gesunkene Reizbarkeit besonders im Lymphsystem erhöht, die starren oft mit Kalkmassen belegten Muskelfasern, Sehnen und Gelenkbänder werden erweicht, die Gelenke beweglicher und die Thätigkeit der Haut wird im Allgemeinen belebt, was das Blut energischer, kräftiger macht und die Schlaffheit, Trägheit und Abmattung aufhebt.

Das Dampfbad in Verbindung mit dem Leibumschlage ist das vorzüglichste Mittel bei veralteten Rheumatismen und Gichtzuständen, bei Katarrhen der Schleimhäute des Halses und der Brust, des Magens und des Darmes, bei Wechselfiebern, besonders in Gegenden, wo sie endemisch sind, bei Anschoppungen in der Leber und in der Milz in Folge von Wechselfiebern, bei gestörter Verdauung, mit Diarrhöe oder mit Verstopfung einhergehend, bei gestörter Menstruation, sowie überhaupt bei Störungen in den Haut- und anderen Ausscheidungen, besonders in Folge von Fußerkältung, bei Hautkrankheiten, Scropheln, Geschwüren, Krankheiten der Nieren, gestörter Harnabsonderung und Harnabscheidung, bei Arzneikrankheiten, Arzneivergiftungen, bei gestörten Krisen acuter Krankheiten und bei unvollkommener Heilung derselben.

Das Dampfbad kann bei jeder Jahreszeit genommen werden, und keine anderen Bäder bringen eine so gleichmäßige Temperatur in und an dem ganzen Körper hervor und keine heben in gleicher Weise die lebendige Thätigkeit aller Organe. Das nach dem Gebrauche eines Dampf-

bades eintretende Gefühl des Wohlbehagens, der Heiterkeit des Gemüths, der Leichtigkeit der Bewegungen, überhaupt das Gefühl einer allgemeinen Befreiung von Schmerzen, Beschwerden, Druck und Sorgen zeigt zur Genüge die wohlthätigen Wirkungen des Dampfbades.

Das Dampfbad ist im Winter, überhaupt in der rauhen Jahreszeit nothwendiger als im Sommer, weil man in Letzterem ohnehin mehr schwitzt. Die geeignetste Tageszeit für das Dampfbad sind die Morgenstunden, besonders für solche, bei welchen sich in den Morgenstunden kritische Schweiße einzustellen pflegen.

Die Wirkung des Dampfbades wird durch ein zu gleicher Zeit zu nehmendes warmes Fußbad erhöht.

Bei erhitztem Körper oder bei Zuständen aufgeregten Gemüths darf ein Dampfbad nicht genommen werden, weil in einem solchen Zustande der Kreislauf, Lunge, Herz u. s. w. in Aufregung sich befinden. Die Temperatur des Wasserdampfbades soll nicht über 34° R. steigen, muß jedoch die Bluttemperatur um einige Grade übersteigen, und wer zu Blutandrang nach dem Kopfe geneigt ist, der muß während des Dampfbades ein in kaltes Wasser getauchtes Tuch, z. B. ein Handtuch, um den Kopf legen, und die Eintauchung des Tuches mehrmals wiederholen.

Wenn unstreitig das Dampfbad einen außerordentlichen Einfluß auf die Haut übt, so muß es nothwendiger Weise auch zur Erhaltung und Förderung der Schönheit beitragen und die Gesichtsfarbe heben und beleben, sowie es den ganzen Körper neubelebt.

Es gibt viele Menschen, welche eine Abneigung gegen das Dampfbad hegen und sich deßhalb keine Mühe geben, dasselbe und seine Wirkungen kennen zu lernen. Es ist

nach Ansicht derselben etwas Neues, und Alles was neu ist, wird mit mißtrauischem Auge betrachtet. Das Mißtrauen muß aber schwinden, sowie man die wohlthätigen Erfolge wahrgenommen hat.

Das Dampfbad ist auch an und für sich nichts Neues, wie weiter unten gezeigt werden wird; es ist vielmehr im Oriente, in Rußland u. s. w. heimisch. Nur die von Dr. Steinbacher erfundene Art des Dampfbades ist neu.

Die Dampfbäder nach Dr. Steinbacher's Erfindung theilen sich sowohl in allgemeine, als in lokale. Die lokalen sind für Fuß, Knie und Schenkel, dann für Hand und Arm berechnet. Das Dampfbad ist auch ein transportables und dieses sollte in jedem Hause sein. Es vereinigt alle Vortheile in sich, die sowohl das russische Dampfbad im Allgemeinen als jede andere Form von Dampfbädern darbietet. Einfach construirt und höchst wohlfeil kann es zu jeder Stunde, sei es bei Tag oder Nacht, in jedem Zimmer eingerichtet werden und bei Erkältungskrankheiten jeder Art, bei Katarrhen, Rheumatismen, nach Ernässung der Haut und der Füße, bei Krankheiten der Kinder, Erwachsenen und Greise, kurz von den leisesten Fällen des Hustens bis zur schrecklichen Choleraform hinauf findet es Anwendung und leistet es Hülfe. Rasche Hülfe zur rechten Zeit hat bei allen Krankheiten einen unendlich hohen Werth. Den transportablen Dampfapparat hat man rasch bei der Hand und in wenig Minuten ist das Dampfbad fertig. Kommt z. B. Jemand mit Erkältung, Fieber, Frost, Diarrhöe u. s. w. von einer Reise nach Hause, so wird viel schneller als die Hausfrau ein Feuer anzündet und Thee macht, das Dampfbad in Wirksamkeit gesetzt sein. Die ganze Vorrichtung eines

transportablen Dampfbades besteht aus folgenden vier Dingen:

1) aus zwei reifartig gebogenen Stäbchen, am besten von starkem Blech oder Eisendraht; im Nothfalle können auch Holzreife die Stelle versehen;

2) aus einigen Längsstäben, mittelst welcher der untere größere, auf dem Boden liegende Reif mit dem oberen kleineren, der in der Gegend des Halses des Badenden anzubringen ist, verbunden wird;

3) aus einer dicken Wollendecke, Bügeldecke, Kotze, wozu noch ein Bademantel kommt, und

4) das Ganze findet seine Vollendung in einem kleinen, mittelst einer Weingeistflamme zu heizenden Dampfapparate. Im Nothfalle genügt auch eine einfache Weingeistflamme an sich ohne Dampfentwicklungsapparat; nur muß in diesem Falle besondere Vorsicht gebraucht und darum die Weingeistlampe am besten in einen Topf gesetzt werden, um das Anbrennen zu verhindern.

5) Ein einfacher Rohrsessel, bedeckt mit einem Tuche, um die Kälte des Sessels und die direkte Zuströmung der heißen Dämpfe zu verhindern, auf den sich der Badende setzt, bildet den Schluß dieser Dampfbadvorrichtung.

Der größere Reif wird zuerst auf den Boden gelegt und die drei aufrecht stehenden Stäbe werden sofort in denselben festgeschraubt. Auf ihrer Spitze wird dann der kleine Reif aufgesetzt und innerhalb dieser Vorrichtung bringt man den am Sitze durchlöcherten Rohrstuhl an; unter den Stuhl stellt man das mit Wasser gefüllte kleine Dampferzeugungsgefäß, zündet die darunter befindliche Weingeistlampe an und hierauf verwandelt sich das im Kessel befindliche Wasser alsbald in Dampf. Gleichzeitig

wird durch die Weingeistflamme die in dem abgeschlossenen Raume befindliche Luft verdünnt und sehr schnell erwärmt, wodurch die Schweißentwicklung bedeutend befördert wird. Sowie der Badende sich auf den Stuhl gesetzt hat und mit den unter Nr. 3 genannten Gegenständen als Wollendecke, Bademantel u. s. w. umhangen worden ist, wird um den Bademantel in der Regel ein Tuch gelegt, welches durch seinen festen, luftdichten Verschluß die Dampfentweichung verhindert. Die Wolldecke muß jedoch am Boden rings um den Apparat her gut schließen, damit nicht unten kühle Luft von Außen mehr einströme als im Inneren die Luft verdünnt wird, und es ist gut, wenn die Erwärmung durch Dampf oder durch die Spiritusflamme begonnen hat, ehe der Badende sich in die Vorrichtung setzt. Der Bademantel, von rauhem Barchent gefertigt, muß um den Hals des im Bade Sitzenden festgeschlossen sein, so daß kein Dunst entweichen kann. In einem Zeitraum von 10—15 Minuten entwickelt sich in der Regel reichlicher Dampf und somit bei dem darauf Sitzenden reichliche Transpiration. Durch Herausnahme oder Zurückziehen der Lampe kann man, im Falle es dem Badenden zu heiß wird, den Dampf und Dunst auf der Stelle vermindern und moderiren.

Das Angenehmste bei diesem Dampfapparate ist der Umstand, daß der Kopf, also Nase und Mund, die äußeren Athmungswerkzeuge, frei bleiben und somit weder Husten noch Beengung im Athmen entstehen kann.

In der besseren Jahreszeit ist es auch zweckmäßig, ein Fenster zur frischen Lufterzeugung zu öffnen, natürlich aber ist Zugluft zu vermeiden.

Angenehmer und sicherer noch als das soeben beschriebene transportable Dampfbad ist ein zerlegbarer fester Dampfkasten von Holz oder Eisenstäben, dessen Wände mit Wachstuch oder amerikanischer Leinwand verkleidet sind, der auch in jedem Zimmer aufgestellt werden kann und nicht besonders kostspielig ist. Allein der Letztere ist doch kostspieliger als der Erste. Ein solcher Badeapparat sollte in keinem Haushalte fehlen, wo der Familienvater vernünftig und um das leibliche Wohl der Seinen besorgt ist; denn in diesem Hausdampfbade liegt eine sichere Hülfe in den meisten Krankheitsfällen.

Wer einmal die angenehme, wohlthuende und heilkräftige Wirkung dieses Hausmittels empfunden hat, der wird es als ein bewährtes jedem anderen in den meisten Krankheitsfällen vorziehen und die Ueberzeugung gewinnen, daß viele, selbst schwere Leiden dadurch an der Wurzel ergriffen und vertilgt werden können.

In Folge der von Dr. Steinbacher eingerichteten transportablen Dampfbäder ist es so weit gekommen, daß viele Personen bei rasch eintretenden Katarrhen, Rheumatismen u. s. w., um keine Zeit zu versäumen, ihr Hausdampfbad selbst und zwar immer mit glücklichem Erfolge angewendet haben und sich schon besser befanden, bevor der gerufene Arzt herbeikam.

Bei Krankheiten der Kinder, namentlich kleiner, die nicht allein sitzen können oder wollen, verfährt man in der Art, daß entweder die Mutter oder der Vater oder eine größere Schwester u. s. w. das Kind auf den Schooß nimmt, den Kopf des Kindes natürlich nach Außen frei läßt und so zugleich mit dem Kinde das wohlthuende Dampfbad benützt. Diese Art des Gebrauches des Dampf-

bades ist schon bei vielen Kindern mit Erfolg angewendet worden, und den gesunden bringt es keinerlei Schaden, ein Dunstbad zu nehmen; denn es reinigt und kräftigt ja auch die beste und gesündeste Haut in sehr hohem Grade.

Sehr zuträglich ist es, während des Dampfbades sich gehörig abzuseifen, damit durch das Chlorin der Seife die Fettbestandtheile in den Poren aufgelöst und durch den ausdringenden Schweiß gereinigt werden, und ebenso wohlthätig ist es, nach der Einseifung eine Bürste anzuwenden und mit derselben den ganzen Körper zu bürsten.

Die Dr. Steinbacher'schen Dampfbäder haben sich namentlich auch bei Cholerakranken auf das herrlichste bewährt und in ganz kurzer Zeit waren die von dieser schrecklichen Krankheit befallenen von derselben vollständig befreit.

Sobald der Schweiß im Dampfbade im reichlichen Maße sich einstellt, so daß der Dampfende das Hinunterrieseln desselben am Körper spürt, und auch auf dem Gesichte, namentlich an der Nase Schweiß bemerklich ist, muß er das Bad verlassen und es muß eine Abkühlung folgen. Das Abreiben des Körpers mit trocknen Tüchern ist in der Regel nicht zweckmäßig. Da der Dampf sehr aufregt und die Poren alle geöffnet sind, so ist eine feuchte Abkühlung viel gesünder und naturgemäßer. Der Dampfende selbst wird sich nach Abkühlung sehnen und es ist nur darauf zu sehen, daß dieselbe vorsichtig gebraucht wird. Für kräftige, nicht zu empfindliche Naturen ist ein Abreiben mit einem ganz naßkalten Tuche oder ein Abschwemmen des Körpers in einer Wanne mit kaltem Wasser durchaus nicht schädlich, im Gegentheile sehr wohlthätig. Man glaube ja nicht, daß hiedurch der Schweiß zurück-

getrieben wird, oder die Lungen durch eine solche schnelle äußerliche Abkühlung gefährdet würden. Die Lungenthätigkeit ist ja nicht erhöht wie z. B. nach vorausgegangenem Laufen; sie ist in normaler Ruhe und darum ist auch nicht das Mindeste zu befürchten. Für etwas schwächliche oder sehr empfindsame Naturen ist es gut, wenn die Abkühlung in anderer Weise erfolgt und darum haben sich diese in eine Wanne mit Wasser von 24° R. zu setzen, sich kräftig übergießen zu lassen und nach und nach das Wasser kälter zu machen. Vornehmlich muß der Kopf sehr gut abgekühlt werden. Ist eine vollständige Abkühlung, die schnell zu geschehen hat, erfolgt, so trocknet sich der Betreffende den ganzen Körper mit einem Tuche ab und legt sich hierauf noch eine halbe Stunde zu Bette. Kann eine Zimmergymnastik oder bei günstigem Wetter ein lebhafter Spaziergang angewendet werden, so ist dieses jedenfalls der Ruhe vorzuziehen, da hiedurch der Körper zu erneuerter innerer Wärme angeregt wird. Wer den Apparat zur Abkühlung in einer Wanne nicht besitzt, oder überhaupt die Begießung mit ganz kaltem Wasser nicht wünscht, der läßt ein großes Betttuch in ein entweder mit ganz kaltem oder mit lauem Wasser gefülltes Schaff tauchen, dieses Tuch sofort über sich werfen und den Körper damit abreiben, was ein- und zweimal wiederholt werden kann, worauf dann die Abtrocknung, wie oben bemerkt, erfolgt. Ich bin überzeugt, daß Jeder, der das Vorurtheil gegen den Gebrauch der Dampfbäder bekämpft und die Wohlthat eines solchen Bades nur einmal genossen hat, nie mehr zu einer anderen Badeform sich entschließen wird, erfrischende Bäder ausgenommen.

Das Dampfbad ist übrigens, wie erwähnt, keine neue

Erfindung, sondern uralt. Schon in den ältesten Zeiten gab es allenthalben Schwitz- und Dampfbäder und Celsius, der alte römische Arzt zu Christi Zeiten, empfahl Dampfbäder bei Wassersuchten; der im 10. Jahrhunderte lebende arabische Arzt Rhazer bediente sich bei Masern und Pocken der Dampfbäder und der Arzt Chrisipp bediente sich eines mit Dampf angefüllten Fasses bei verschiedenen Krankheiten. Auch in römischen Bädern konnte man Wasserdämpfe in die Baderäume einlassen.

Im Mittelalter hießen die Schwitzdampfbäder Stubae, eine Bezeichnung, welche schon im 11. Jahrhundert vorkömmt, und besonders in Deutschland und in den Niederlanden waren Schwitz- und Dampfbäder durch ihre große Anzahl und ihren häufigen Gebrauch ausgezeichnet. So lesen wir z. B. in der Chronik der freien Reichsstadt Nördlingen, daß zur Zeit des Beginnes der Reformation der Magistrat sich veranlaßt fand, aus Sittlichkeitsgründen ein Verbot dagegen ergehen zu lassen, daß die Bürger nackt aus den Schwitzstuben herauslaufen und auf der Gasse sich im Schnee wälzen.

Die rasche Verbreitung, deren auch noch der Physikus von Steuer im Jahre 1610 erwähnt, fand in den Zeitverhältnissen des Mittelalters hauptsächlich ihre Begründung; denn das Dampf- und Schwitzbad war von den berühmtesten arabischen Aerzten der damaligen Zeit vom 11. bis 14. Jahrhundert, sowie von allen übrigen ärztlichen Autoritäten als Hauptheil- und Schutzmittel gegen Aussatz gerühmt worden. So kamen zur Zeit der Kreuzzüge, wo tausende von Kreuzfahrern aus dem Oriente auch die Lebra, den Aussatz und die Pest mit nach Deutschland brachten, die Dampfbäder in rasch steigenden Gebrauch.

Diese Dampfbäder allein bildeten die Kur der Aussätzigen, während kalte Bäder und Wasser überhaupt für höchst schädlich bei diesem Leiden betrachtet wurden. Im Abendlande gab es bald keinen Ort mehr, wo nicht geschwitzt und gebadet wurde; aber auch vom östlichen Norden her hat sich der Gebrauch des heißen Schweißes, d. i. der Dampfbäder schon seit den ältesten Zeiten hauptsächlich über Deutschland und die angrenzenden Länder verbreitet. Die Bereitung des Dampfes geschah damals durch Aufgießen kalten Wassers auf glühende Steine. Mit dem Verschwinden der Lebra im XV. und XVI. Jahrhundert gingen aber viele Dampfschwitzbäder wieder ein und als die Syphilis an die Stelle der Lebra in Deutschland getreten war, mahnten sogar die Aerzte gegen das Jahr 1499 von dem Gebrauche der Dampf- und anderen Bäder wieder ab, weil man durch sie die Weiterverbreitung der syphilitischen Krankheit fürchtete. So kamen die Dampfbäder allmälig fast in Vergessenheit, bis erst während der Napoleonischen Kriege durch die wandernden Truppen die in Rußland einheimisch gebliebenen Dampfbäder abermals mehr und mehr nach Deutschland, Frankreich, Italien und die Schweiz gebracht wurden, und namentlich diejenigen, die so glücklich waren, aus der russischen Gefangenschaft heimzukehren, die Erfahrung, die sie in Rußland mit den Dampfbädern gemacht hatten, in ihrer Heimath wieder anzuwenden suchten.

Das Dampfbad nach Dr. Steinbacher's Erfindung kann, besondere krankhafte Zufälle ausgenommen, auch ohne Anordnung eines Arztes gebraucht werden, und wenn der Familienvater oder ein Glied der Familie einmal die Anwendung des transportabeln Dampfbades mitgemacht hat,

so kann es sogar ohne Beihülfe eines Badedieners gebraucht werden, weil das Verfahren hiebei sehr einfach ist.

Es gestattet mir hier der Raum nicht, auf die für einzelne Gliedmaßen, wie für Hände u. s. w. berechneten, also ganz lokalen Dampfbäder, sowie auf das für schwererkrankte und nicht leicht zu bewegende Personen bestimmte Dampfbett einzugehen, und ich verweise alle die, die sich hierüber näher unterrichten wollen, auf die mehrerwähnte Schrift Dr. Steinbacher's: „Die Regenerationskur. I. Th. Die Dämpfbäder.“ (Augsburg 1861. Schlosser'sche Buchhandlung.)

Wenn ich mich hier weitläufiger über das Dampfbad ausgesprochen habe, so geschah es, um das Publikum über eine Erfindung zu unterrichten, die noch nicht gehörig gewürdigt, noch viel zu wenig bekannt ist; es geschah, um ein Mittel zu bezeichnen, wodurch ganz besonders die der menschlichen Schönheit so sehr gefährlichen, den Menschen vielfach verunstaltenden, zu Leiden aller Art führenden Scropheln vollständig beseitigt und außer Stand gesetzt werden, den menschlichen Körper ferner zu verunstalten und mit Leiden heimzusuchen.

Außer dem Dampfbade kann aber auch die Scrophelsucht mittels einer leichten Wasserkur (Leibumschläge, Wickelungen, Halbbäder von 18—20° R.) und durch Veränderung der bisherigen Nahrung beseitigt werden*). Die Nahrung muß soviel wie möglich eine trockene sein. Morgens geröstete Semmelschnitten und ein Gläschen warmer, wenig versüßter, mit der Hälfte Wasser verdünnten Aepfel-

---

*) Vergl. Dr. Steinbacher's Handbach des gesammten Naturheilverfahrens. Th. II. S. 154 u. f.

wein; Vormittags etwas säuerliches Obst, als: Sauerkirschen, Johannisbeeren, Aepfel, wieder mit etwas geröstetem Weißbrod; Mittags gebratenes Fleisch und geröstetes Brod. Ist Durst vorhanden, so läßt man die Kinder eine Stunde vor Tisch trinken, da nach dem Essen nicht eher getrunken werden soll, bis die Verdauung vollendet ist, was in der Regel erst nach 3—4 Stunden der Fall ist. Man beschränke überhaupt das Trinken auf das Minimum, da die Scrophel durch nichts mehr befördert wird, als durch zu viel dünne Nahrung. Als Getränke selbst gebe man mit der Hälfte verdünnten Aepfelwein oder ziemlich säuerliche Limonade. Abends ist am besten kaltes Fleisch mit etwas wenigem gerösteten Brode. Milch, Kartoffeln und alle übrigen Bodengewächse müssen streng vermieden werden und überhaupt muß man mit Gemüsen, sogar mit jungen vorsichtig sein.

Bei diesem Regime wird man in 2—3 Monaten die hartnäckigsten Scrophelkrankheiten: scrophulöse Ohrenflüsse, scrophulöse Augenentzündungen, dergl. Gesichtsausschläge (Milchbarbe), scrophulösen Kopfgrind, aufgetriebenen Scrophelbauch u. s. w. schwinden sehen.

Die Milch muß, besonders in großen Städten von der Nahrung um so mehr ausgeschlossen sein, als eine fluchwürdige Habsucht und Industrie die Milch nicht nur verschlechtert, sondern sogar mit schädlichen Ingredienzien versetzt und alle Wachsamkeit der Behörden diesen Ausfluß der schändlichsten Gewinnsucht nicht beseitigen konnte und kaum beseitigen wird.

Noch ist eines, die menschliche Schönheit sehr beeinträchtigenden Uebels

der Leberflecken und Sommersprossen

zu erwähnen und das Mittel zur radicalen Beseitigung derselben anzugeben.

Es ist eine bekannte Thatsache, daß die langjährigsten Leberflecken während einer Schroth'schen Entziehungskur gänzlich verschwinden*). Dieses dürfte seine Erklärung darin finden, daß durch das mehrstündige Liegen in feuchter Wärme (in der Wickelung) der unter der Haut abgelagerte Pigmentstoff, der doch die Leberflecken bildet, aufgelöst und theils durch die Haut ausgeschwitzt, theils aber durch die Gefäße aufgesaugt und durch den Urin entleert wird. Je intensiver der Durst bei Durchführung der Schroth'schen Kur ist, desto rascher geht die Auffaugung vor sich. Um diese Grundsätze auch auf die im Gesichte vorhandenen Sommersprossen und Leberflecken anzuwenden, lasse man ein aus 6—8 feinen Leinwandlappen zu bildendes Visir so abnähen, daß dasselbe mit Ausnahme der Augen-, Nasen- und Mundhöhlen auf das Gesicht paßt, so daß kein luftlehrer Raum dazwischen ist. Dieses abgenähte Leinwandvisir wird nun in kaltes Wasser getaucht, ausgedrückt, über das Gesicht gelegt und mit einer gewöhnlichen Wachslarve bedeckt und befestigt.

Man legt diesen so construirten Gesichtsumschlag vor dem Schlafengehen und Morgens vor der Einwickelung auf. Sollte die Leinwand trocknen, so muß sie frisch befeuchtet werden. Morgens nach der Wickelung muß das Gesicht

---

*) Vergl. Dr. Steinbacher's angeführtes Naturheilverfahren Th. II. S. 66.

mit nicht ganz kaltem, sondern etwas abgeschrecktem Wasser abgewaschen und dann die Gesichtshaut wegen ihrer Sprödigkeit mit etwas Coldcream eingerieben werden. Das Waschwasser kann man auch mit etwas kosmetischen Wasser versehen, z. B.

Borac. ℨij (2 Drachmen)
aufgelöst in
Aqua aurantiorum flor. (Orangenblüthen-Wasser)
Aqua Rosarum aa ℨiiβ (Rosenwasser $2^1/_2$ Unzen)
oder
Amygdal. amavar. ℨij (bittere Mandeln 2 Drachmen)
Amygd. dulc. ℨVj (süße Mandeln 6 Drachmen)
Coctur in montar. c. pauxillo aq. font. ad consistend. pulp Vennis. adde
aq. aurantior. fl. ℥iβ ($1^1/_2$ Unzen)
aq. Rosar. ℥iij (3 Unzen)
Exprim. per linteum et adde
R. Bencoes. gtt. XV—XX (20—25 Tropfen Benzoe)

Von diesem Wasser mischt man einen kleinen Eßlöffel voll mit gewöhnlichem Wasser.

XXIII. Abtheilung.

Die Orthopädie.

Bei dem Fortschreiten der Wissenschaft mußten die Verunstaltungen und Verkrümmungen des menschlichen Kör-

pers eine nothwendige Aufforderung werden, denselben entgegenzutreten und sie zu beseitigen, und das Wort „Orthopädie" ist ein von Andry in seinem Werke: L'orthopedie (Paris 1741) zuerst für die Kunst, die Verkrümmungen am kindlichen Körper zu verhindern und zu heilen, gebrauchter Ausdruck, der später zu einer allgemeineren Bedeutung erhoben wurde und jetzt als besondere Wissenschaft die Kenntniß, Behandlung und Heilung der Verkrümmungen umfaßt, welchen der menschliche Körper jeden Alters unterworfen ist. Da sich diese Kunst nicht blos auf die Verkrümmungen und Verunstaltungen des kindlichen Alters erstreckt, so sollte sie, wie Debay in seiner angeführten Schrift mit Recht sagt, den Namen „Orthomatie" erhalten, d. h. die Kunst, die Mißgestaltungen des Körpers zu verbessern und zu beseitigen.

Im Verlaufe der Zeit entstanden der orthopädischen Anstalten in Europa und namentlich in Deutschland mehrere, und dem Dr. Heine in Würzburg gebührt der Ruhm, durch seine orthopädische Anstalt in Würzburg die erste derartige Anstalt in Deutschland gegründet zu haben. Diese Anstalt besteht jetzt noch in Cannstadt am Neckar fort und neben ihr zeichnen sich in unserem Vaterlande als orthopädische Anstalten aus: die des Dr. Wildberger in Bamberg, die Berends'sche in Berlin und die Anstalt in München, welche von Krieger gegründet wurde und von diesem und dem berühmten Professor der Chirurgie Dr. Nußbaum fortgeführt wird. Debay in seiner angeführten Schrift sagt über die Orthopädie Folgendes:

„Der Zweck derselben ist, die normale Richtung jener Organe herbeizuführen, welche derselben beraubt sind, und

die außerordentlichen Fortschritte des menschlichen Genies in dieser Kunst lassen hoffen, daß die große Anzahl der krüppelhaften und mißgestalteten Wesen sich in beträchtlicher Anzahl vermindern wird; denn heutzutage beschränkt sich die Orthopädie nicht blos darauf die fehlerhaften Formen zu verbessern und die Verirrungen des Knochengerüstes zu beseitigen, sondern sie lehrt vielmehr die Mittel, den Organen jenen Grad von Lebensthätigkeit zu geben, welcher zu ihrer Entwicklung nothwendig ist.

Sie kann ein schwaches, hinfälliges Subject in ein kräftiges und sich wohlbefindendes verwandeln. Um diese schönen Resultate zu erreichen wird aber der Orthopäde nicht blos mit den physischen und medicinischen Wissenschaften sich beschäftigen, sondern er wird auch die Mechanik und Gymnastik kennen, und der Arzt, welcher diese umfassenden Kenntnisse besitzt, verdient volles Vertrauen.

Der Kopf ist jenes Knochengehäuse, welches das Gehirn enthält und läßt sich in der Kindheit nach verschiedenen Formen gestalten, welche ihm die Kunst geben will. Die Manipulationen, welche verschiedene wilde Völker auf den Hirnschädel ihrer Kinder anwenden, um ihm diese oder jene Form zu geben, ist ein Beweis hiefür. Die Orthopädie wirkt aber selten auf ihn, und zwar wegen der Furcht, daß schwere Zufälle in Folge der Verletzung des Gehirnorganes eintreten können. Indessen sind einige Praktiker dahin gelangt, mittelst Bandagen und Metallplatten, welche einen sanften Druck ausüben, die Entwicklung gewisser Mißgestaltungen zu verhindern, die sich an verschiedenen Gegenden des Hirnschädels gezeigt hatten."

Ueber die Verunstaltungen und Unvollkommenheiten

der Kopfschwarte und der Haare, sowie über die Kalliplastie und die Kallidermie, d. h. die Mittel, die fehlerhaften Gesichtszüge zu regeln und der Haut ihre Frische und ihren Glanz wiederzugeben, werde ich später sprechen. Ich bemerke für jetzt nur noch, daß Herr A. Debay bezüglich des Halses Folgendes sagt:

„Die Fehler des Halses sind weniger schwer zu verbessern, als die des Stammes, weil die Thätigkeit der Halsmuskeln, welche die Neigung des Kopfes bestimmen, leichter zu unterdrücken ist. Die Neigungen des Kopfes können gegen vorwärts, gegen rückwärts und nach den Seiten Statt haben. Die Abweichungen nach der Seite werden durch den Gebrauch der orthopädischen Halsbinden und durch die Shawsche Säule mit Gegengewicht beseitigt. Diese Säule wird auf jener Seite angebracht, nach welcher die Neigung geht, um die Muskeln der entgegengesetzten Seite zu zwingen, in Thätigkeit zu treten und den Kopf dahin zu richten. Man hat auch gerathen auf den Kopf einen glitschenden Körper zu legen, der natürlich das Gleichgewichthalten erfordert, um auf dem Kopf behalten zu werden; denn wenn sich der Kopf neigt, so wird der Körper glitschen und herabfallen. Sein Fall zeigt dem jungen Subjecte den Fehler an, den es wieder begangen hat, den es aber verbessern wollte, und es richtet auf der Stelle den Kopf auf. Dieses einige Zeit hindurch fortgesetzte Spiel gibt den Muskeln die Kraft wieder, welche ihnen mangelt, und der Fehler verschwindet. Die Neigung nach vorne wird leicht durch Fecht- und Schwimmübungen beseitigt. Wenn die Verdrehung oder Steifheit des Halses, welche Torticolis genannt wird, durch fortwährende Zu-

sammenziehung des Sternomastoideus (des Nickmuskels) entstanden ist und allen Mitteln der Gymnastik und Therapeutik Widerstand geleistet hat, dann muß zu einer chirurgischen Operation die Zuflucht genommen werden, und diese besteht darin, die Fibern zu durchschneiden.

Schultern. Die Mißgestaltung der runden Schultern kömmt häufig von der Gewohnheit her, den Kopf und die Arme vorwärts zu tragen. Man kann sie heilen oder wenigstens bedeutend modificiren, wenn man Sorge trägt, den Kopf aufrecht und die Schultern rückwärts zu halten; man muß auch auf dem Rücken und auf einem ebenen Bette liegen.

Wenn die Ungleichheit der Schultern von einer Schwäche der Muskeln herkömmt, so muß man den schwachen Theil üben, den starken Theil aber zur Ruhe verurtheilen. Das betreffende Individuum wird zunächst den Arm der hohen Schulter erheben und mit ihm kreisförmige Bewegungen machen, dann wird es seine Arme rückwärts bewegen und endlich wird es diese Bewegungen mit einem Gewichte in der Hand fortsetzen.

Man sieht auch viele junge Leute, welche, ohne daß sie eigentlich mißgestaltet sind, die eine Schulter höher tragen als die andere. Dieser Fehler kömmt fast immer von der schlimmen Gewohnheit her, bei der Arbeit eine fehlerhafte Stellung anzunehmen. In diesem Falle wird man das Niveau der Schultern leicht regeln, indem man diese Leute des Tages öfter mit einem langen Stocke in der Hand dergestalt gehen läßt, daß die niedrigere Schulter sich während des Gehens erhebt und senkt. Wenn diese Uebung 14 Tage lang fortgesetzt wird, gibt sie den Mus-

keln der Schultern und des Armes die erforderliche Kraft, und diese Zeit reicht in der Regel dazu aus die niedrigere Schulter auf ihr natürliches Niveau zurückzuführen.

Abgerundete Schultern. Das beste Mittel, diesem Fehler abzuhelfen, besteht in unaufhörlichem Rückwärtshalten der Ellbogen, wobei man trachten muß, daß sich diese berühren.

Die Abweichungen und andere Verunstaltungen der Schultern, welche sich an die des Rückgrates anreihen, nöthigen zu einer orthopädischen Behandlung.

Rumpf. Die Fehler des Rumpfes, die Krümmungen und Mißgestaltungen der Rückgratsäule sind äußerst zahlreich unter den jungen Mädchen. Die Lehre von der Krankheit und Behandlung dieser Leiden bietet solche Verwickelungen dar, daß unter den Aerzten mehrere ihre Studien allein auf diese Art von Krankheit und die Kunst sie zu heilen gerichtet haben und orthopädische Aerzte geworden sind. Diese Specialisten muß man solcher Uebel wegen zu Rath ziehen. Die Ursachen dieser Verkrümmungen und Verbiegungen sind im Allgemeinen sehr zahlreich und verschieden; Fehler der Constitution, Leiden des Knochensystems, fehlerhafte, lang bewahrte Stellungen, der Fehler des Antagonismus der Muskeln, endlich alle äußern oder innern Wirkungen, welche die Functionen der Ernährung und der Innervation alteriren, können Angriffe auf die normale Entwicklung des Knochen- und Muskelsystems machen. Hiebei muß bemerkt werden, daß das nervöse Element einen so großen Einfluß auf die Lebenskraft aller Organe hat, daß es genügt den diesen Einfluß leitenden Nerv abzuschneiden, um ihm sogleich das Gefühl und die Be-

wegung zu nehmen und ihn in Atrophie oder Beraubung der Nahrung zu versetzen. Dieses angenommen muß man bestätigen, daß im Allgemeinen die Schwäche der Muskeln oder der Knochen während der Periode des Wachsthums von einem Fehler der Innervation herkömmt, und daß diese Schwächen die secundären Ursachen der Verwachsungen und Mißgestaltungen sind.

Eine große Anzahl von entstehenden Mißgestaltungen wurde bis zu dem Tage verkannt, wo sie hervortraten. Es wäre leicht gewesen sie in ihrer Entstehung zu unterdrücken, die Heilung wird aber viel schwieriger, wenn sie Fortschritte gemacht haben. Ein ebenso einfaches als sicheres Mittel liegt jeder Mutter vor Augen und es ist das, eine Schnur mit einem Blei in perpenticulärer Richtung vom Nacken bis auf das Steißbein herabzusenken; wenn diese Schnur die Rückenmarkwirbel nicht in zwei gleiche Theile theilt, dann besteht eine Abweichung.

Krümmung des Rückgrats. Das Rückgrat ist Gegenstand verschiedener Abweichungen und Krümmungen, theils vorwärts, theils rückwärts, theils nach den Seiten. Die gewöhnlichsten Ursachen hievon sind die ungleiche Vertheilung der Uebungen der widerstrebenden Muskeln und vorzüglich das schwere Leiden, welches unter dem Namen Rhachitismus bekannt ist. Die Krümmungen des Rückgrats rühren von der unaufhörlichen Thätigkeit gewisser Muskeln her, während die ihnen widerstrebenden zur Ruhe verdammt sind, und diese Verkrümmungen findet man sehr häufig in gewissen Klassen der Gesellschaft. Die Bauern, welche ihre Arbeit zwingt, sich gegen die Erde zu neigen, liefern vielfache Beispiele hievon. Die Kinder, welche man in den Pensionaten zwingt, an zu niedrigen Tischen zu

schreiben oder zu lernen, werden endlich gebeugt werden, wenn die Eltern sie nicht sorgsam hüten, und wir beschwören daher diese, hierauf die größte Aufmerksamkeit zu verwenden.

Die Mißgestaltung des Rumpfes und der Taille sind viel häufiger bei den Mädchen als bei den Knaben, zunächst ihrer sitzenden Lebensweise, ihrer Nadelarbeiten, Stickereien u. s. w. wegen, während welcher sie einen Theil des Tages sitzend, gekrümmt oder gebeugt bleiben, endlich wegen des schädlichen Harnisches, Corset genannt, welches so viele junge Leute hinwelken läßt und so vielen Opfern das frühe Grab öffnet. In unserer Hygiène de la Poitrine et de la taille haben wir unter dem Artikel „Corset" alles das aufgeführt, was über dieses Kleidungsstück gesagt werden kann und die Mittel angegeben, um es weniger mörderisch zu machen.

Behandlung. Ein berühmter Orthopäde hat gesagt, daß er keine unheilbare Verunstaltung kenne, wenn man sie während des zarten Alters angreift, weil da eine schnelle Erneuerung der belebenden Gefäße, eine Streckbarkeit der Fibern stattfinde und die verschiedenen nicht recht- oder mißgestalteten Formen mit Leichtigkeit zu verbessern seien.

Wenn die Verunstaltung von einer fehlerhaften Gewohnheit abhängt, so muß sie durch die orthopädischen und gymnastischen Mittel beseitigt werden, wenn sie aber von einer Muskelschwäche herkömmt, welche durch das schnelle Wachsen oder durch schlechte Nahrung entsteht, so muß man das Wachsen verzögern, die Muskeln stärken und Nahrungsmittel von guter Beschaffenheit aussuchen. Wenn die Verunstaltung Folge physischer Arbeit, über-

mäßiger körperlicher Anstrengung ist, so muß man unmittelbare Ruhe nebst erfrischenden Bädern anordnen; wenn sie aber von Mangel an körperlicher Uebung herkömmt, so muß man seine Zuflucht zu Bewegungen nehmen, die nach einer speciellen Gymnastik gesteigert werden. Die Behandlung der Verunstaltungen in Folge eines Antagonismus der Muskeln besteht in der sehr oft wiederholten Thätigkeit der Muskeln, welche der Verunstaltung entgegengesetzt sind, und man muß daher auf die Arbeiten verzichten, welche der normalen Richtung widerstreben und nur solchen Uebungen sich hingeben, welche zur Heilung zweckmäßig sind. Die Krümmungen, Auswüchse und Mißgestaltungen, welche durch Scropheln und Rachitismus herbeigeführt werden, können nur durch eine mächtige Modification der Knochen, in welchen die Kalkphosphate sich bedeutend vermindert haben, durch die Regeneration des Individuums und durch eine Gymnastik geheilt werden, welche den Umständen vollständig entspricht, sowie durch gewisse orthopädische Vorrichtungen; mit einem Wort, man muß auf den ganzen Körper einwirken, indem man mit Klugheit und Beharrlichkeit die zahlreichen Mittel anwendet, welche die Gesundheitslehre, die Gymnastik und die orthopädische Medicin darbieten.

Eingeengte Brust. Man begegnet diesem Fehler dadurch, daß man die Ellbogen nach rückwärts treibt und die Schultern übt sich zurückzuhalten. Die Uebung, die Arme aufrecht zu erheben, und sie durch Zirkelbewegungen nach rückwärts zu bringen, sowie die verschiedenen Uebungen mit der Gerte entwickeln die Brustmuskeln und lassen die Brust jene Breite gewinnen, deren sie fähig ist.

Die Arme. Da die Arme nicht unaufhörlich ein

beträchtliches Gewicht zu tragen haben, so sind sie weniger als die Beine der Verunstaltung unterworfen. Gegen den zu kurzen oder zu langen Arm gibt es keine Mittel, außer orthopädische. Man ist durch orthopädische Mittel und gymnastische Uebungen dahin gelangt, den zu kurzen Arm zu verlängern. Oft wiederholte Reibungen magerer Arme, besonders häufige muskuläre Uebungen verstärken oft die Ernährung und fördern die Vergrößerung dieser Theile. Man ist auch dahin gelangt, den zu großen Arm zu verkleinern, indem man ihn mit Binden umgab, welche in Auflösungen von säuerlichen Dextrin getaucht waren, und ihn zur Ruhe verurtheilte. Wenn die zu großen Arme von einer allgemeinen Fettleibigkeit herkommen, so muß diese letztere Krankheit behandelt werden.

Die muskulären Zusammenziehungen. Biegungen und fortwährende Zusammenziehungen der Arme und namentlich des Vorderarms ohne Unterlaß können nur durch geeignete orthopädische Mittel geheilt oder modifizirt werden. Der Orthopäde allein ist geeignet, die Behandlung nach der Schwierigkeit und dem Alter des Uebels zu leiten.

Hände und Finger. Gegen zu starke oder zu breite Hände vermag die Kunst nichts. Die zu magern Hände werden durch die Lebensweise umgestaltet, wenn der Körper an Umfang gewinnt. Die zu dicken Finger vermindern sich mit dem Umfangreichthum des Körpers. Die krummgebogenen Finger werden mehr oder weniger durch mechanische Vorrichtungen und durch häufig in Anwendung gebrachte orthopädische Manipulationen umgestaltet, und was die fortwährende Steifigkeit oder Krümmung der Finger betrifft, so erfordert ihre Heilung immer orthopädische und

chirurgische Mittel. (In der Hygiène des pieds et des mains [Gesundheitslehre für die Füße und Hände] sind die besten Mittel angegeben, um diese Uebel zu heilen.)

Beine. Die Beine sind mehren Mißgestaltungen unterworfen, unter welchen die hauptsächlichsten die Zusammenziehungen der Muskeln und die Knochenbiegungen entweder nach Innen oder Außen sind. Die Muskeln der verunstalteten Beine sind schwach, und die Magerkeit des Gliedes trägt dazu bei, die Mißgestaltung beträchtlicher erscheinen zu lassen.

Die Ursachen dieser Mißgestaltungen sind von verschiedener Natur und erfordern eine doppelte Behandlung, eine ärztliche und eine orthopädische. Gewisse gymnastische Uebungen und orthopädische Manipulationen, welche auf die mißgestalteten Glieder angewendet werden, sind in vielen Fällen den mechanischen Vorrichtungen vorzuziehen, deren Widerstandskraft nicht immer im Verhältnisse mit jener des Subjectes ist. Mit Hülfe ausstreckender Manipulationen und Mittel verlängert man die verkürzten Theile bis zu dem Grade, den man zu erlangen wünscht, und man belebt zu gleicher Zeit die Gelenke, welche eine Ruhe mißgestaltet hat.

Chylopodie. Klumpfuß, verdrehter Fuß. Diese Mißgestaltung hat 4 hauptsächliche Formen, welche durch die Männer der Kunst folgende Benennung erhalten haben:

1. Varus oder Drehung des Fußes nach Innen;

2. Valgus oder Drehung des Fußes nach Außen;

3. Talus oder Drehung des Fußes nach Vorne;

4. Equinus (Pferdfuß) oder Drehung des Fußes nach rückwärts, indem die Ferse in die Höhe gehoben ist.

Diese schweren Mißgestaltungen zwingen immer entweder zu einer orthopädischen Behandlung oder zu einer chirurgischen Operation, und man kann den Eltern nicht oft genug wiederholen, daß je jünger das Kind ist, desto leichter und vollständiger die Heilung sein wird. Wenn wir in unsern großen Städten eine große Anzahl von Menschen mit mißgestalteten Füßen sehen, so müssen wir dies der schuldhaften Nachlässigkeit der Eltern zuschreiben, denn wenn sie ihre Kinder im zarten Alter, in jener Epoche, in welcher die Knochen biegsam und leicht dehnbar sind, in eine orthopädische Anstalt gebracht haben würden, so würden diese Unglücklichen, die jetzt zu Männern geworden sind und ihre traurige Mißgestaltung in den Straßen einher schleppen müssen, frei und ungezwungen gehen. Wir bemerken hiebei, daß es zu wünschen wäre, wenn die öffentliche Autorität die armen Eltern verpflichten würde, ihre mißgestalteten Kinder in specielle Etablissements zu bringen, aus welchen sie nur geheilt hervorgehen könnten; der Staat und die Menschheit würde hiebei gewinnen.

Behandlung der Klumpfüße. Um den Leser von der Leichtigkeit zu überzeugen, mit welcher man mißgestaltete Füße operiren und umgestalten kann, können wir nichts besseres thun, als eine Stelle aus dem Handbuche der praktischen Orthopädie des berühmten Orthopäden Dr. Mellet, Direktor eines großen Etablissements, anzuführen; er sagt: „Es ist eine Wahrheit, welche wir oft constatirt haben, und von der sich alle, die sich mit Orthopädie beschäftigen, überzeugen könnten, daß die Abweichung oder Verdrehung der Füße in der Verdrehung der Knochen der Fußwurzel an ihrer kleinen Achse besteht,

daß es eine Luxation im eigenen Sinne und eine Ankylose (Gelenkverdrehung) nicht gibt, daß die Muskeln und Bänder, welche bestimmt sind, die Bewegung des Fußgelenkes herzustellen, entweder zu gespannt und zu kurz, oder auch zu lang und zu schlaff, und mithin unfähig sind, den Fuß in seiner normalen Lage zu erhalten. Diese Wahrheit einmal erkannt, wird es leicht sein, hieraus die nachfolgenden Heilwege abzuleiten:

1) Man muß den Fuß gradweise auf eine sanfte und anhaltende Art in die Lage setzen, welche der Mißgestaltung entgegengesetzt ist und dem Vorfuße die Form gibt, welche ein gut geformter Fuß haben muß;

2) man muß das Gleichgewicht in der Thätigkeit der Muskeln, welche bestimmt sind den Fuß zu bewegen, durch eine künstliche Kraft herstellen; die Thätigkeit der Muskeln, welche verlängert oder erschlafft sind, ergänzen, und den Widerstand der entgegengesetzt wirkenden Muskeln der Art überwinden, daß jeder Widerstand der Biegung und der Ausdehnung beseitigt ist.

3) Man muß durch einen orthopädischen Halbstiefel die Theile, welche man versetzt hat, so lange festhalten, bis das muskuläre Gleichgewicht hergestellt und zugleich die Möglichkeit beseitigt ist, daß eine muskuläre Retraction stattfindet, welche im Stande wäre, eine neue Mißgestaltung herbeizuführen."

Die orthopädischen Mittel müssen, wenn sie mit Erfolg gekrönt werden sollen, mit vorzüglicher Moderation angewendet werden, sie müssen langsam und nach und nach wirken und dürfen nie Schmerzen oder Quetschungen verursachen. Die mechanischen Vorrichtungen müssen jeden Tag während der Zeit weggenommen werden, welche zu

den Manipulationen erforderlich ist, die der Orthopäde an den Gliedern vornehmen wird. Diese Manipulationen müssen so oft als möglich erneuert werden, denn sie sind eine wesentliche Bedingung des Erfolges. Personen, welche einige Kenntnisse von der Anatomie haben, wissen sehr gut, daß die Muskeln, Sehnen und Bänder eine beträchtliche Ausdehnung ertragen können und zwar ohne Schmerz und ohne Belästigung, wenn die Kraft, welche diese Verlängerung vollführt, auf eine langsame aber fortgesetzte Weise wirkt. Heftige Ziehungen, plötzliches Reißen sind weit entfernt die Ausdehnung zu bewirken und verursachen das Gegentheil, nämlich die Zusammenziehung und das Steifwerden der Theile, welche man verlängern will.

Einige ausgezeichnete Chirurgen haben die Tenotomie angerathen und ausgeübt, d. h. die Zerschneidung der Flechsen, um schneller ein Resultat zu erlangen; nach unserer Ansicht ist diese Methode nur in einer kleinen Zahl von Fällen anwendbar, denn ein zerstörtes oder weggerissenes Organ ersetzt sich im menschlichen Körper niemals, und es ist daher tausendmal vorzüglicher ein Organ durch orthopädische Mittel, Gymnastik und Manipulationen in die gehörigen Formen zu bringen, abzukürzen oder zu verlängern, als zu schneiden oder es abzutrennen. Die Gewebe sind, wie bereits erwähnt, mit einer großen Dehn- und Streckbarkeit begabt, und mit der erforderlichen Zeit und Geduld werden die orthopädischen Mittel, wenn sie geschickt gewählt und gelenkt werden, sicher zu Erfolgen führen, welche jede Hoffnung übersteigen. Wir können den Eltern, welche das Unglück haben, mißgestalteten oder zweiwüchsigen Kindern das Leben gegeben zu haben, nicht genug rathen, sich ohne Verzug an Aerzte,

an Vorstände orthopädischer und gymnastischer Anstalten zu wenden, die geschickt in der Ausübung ihrer Kunst sind. Welches Glück, welche Freude werden sie an dem Tage empfinden, an welchem ihre Kinder vollständig geheilt, fröhlich, in jeder Beziehung beweglich und sich wohlbefindend ihnen wiedergegeben werden. Einer unserer geschicktesten orthopädischen Aerzte, welcher sich seit langer Zeit dieser Kunst hingegeben hat und derselben jeden Tag mit unermüdlichem Fleiße widmet, Herr Jules Guérin, hat ungeheuere Resultate in der Behandlung der menschlichen Mißgestaltungen, der Fehler der Organisation und Constitution erlangt. Um die Eltern solcher mißgestalteten oder leidenden Kinder zu bestimmen, zu dem Talente dieses ausgezeichneten Praktikers Vertrauen zu haben, und um ihnen die Gewißheit zu geben, daß sie hiedurch Wohlthaten erlangen werden, können wir nichts besseres thun, als hier den Schluß des Berichtes wiederzugeben, den die von der Regierung ernannte Commission erstattet hat, um die Erfolge der orthopädischen Behandlung des Herrn Jules Guérin zu constatiren. Er lautet:

1) Die Resultate, welche Herr J. Guérin unter den Augen der Commission während der Jahre 1843, 1844 und 1852 in der Behandlung des Schielens, der Abweichungen des Rückgrats, der Luxationen, der Mißgestaltungen des Knies, der Klumpfüße, der Mißgestaltungen der Gelenke, der rachitischen Verunstaltungen u. s. w. erlangt hat, sind der Art, daß gesagt werden muß, die Praxis des Herrn Guérin ist ebenso merkwürdig durch die erhabenen Considerationen, auf welchen sie beruht, als durch die Geschicklichkeit, mit welcher die vorgenommenen Operationen ausgeführt worden sind.

2) Die Methode, welche von Herrn Guérin für die Behandlung der sehr complicirten Mißgestaltungen und Zufälle erfunden und angewendet worden ist, und die Regeln, die er für ihre Anwendung festgestellt hat, bilden ein Ganzes von Mitteln und Vorschriften, mittelst deren Hülfe er vollständig neue Ergebnisse errungen hat, und seine Untersuchungen und Forschungen und seine Ideen über diese Reihe von Thatsachen haben seit langer Zeit einen fast ganz neuen Zweig der Medicin gebildet.

3) In Betracht der Fortschritte, welche er in der Wissenschaft bezüglich der Mißgestaltungen und der Art ihrer Behandlung gemacht hat, in Betracht der von ihm gebrachten Opfer, in Betracht der Beharrlichkeit, mit welcher er seine langjährigen und schwierigen Untersuchungen fortsetzt, findet sich die Commission glücklich aussprechen zu können, daß Herr J. Guérin sich um die Wissenschaft und die Menschheit wohlverdient gemacht hat; sie spricht daher den Wunsch aus, daß der chirurgische Dienst, welcher ihm durch die frühere Administration übertragen wurde, ihm für immer erhalten werde, als ein Etablissement von großem Nutzen für die armen Kranken und als eine gerechte Belohnung seiner Arbeit. Gezeichnet M. M. Blandin, Dubois, Jobert, Louis Bayer, Serres et Orfila, (Präsident).

Noch müssen wir ein Wort über die Anaplastik sprechen, einen wichtigen Theil der chirurgischen Kunst, welcher die Operationen umfaßt, die geeignet sind, um die fehlerhaften Züge eines Gesichts zu verbessern und die beschädigten oder zerstörten Organe zu regeneriren. Die Anaplastik oder das animalische Pfropfen theilt sich in zwei Hauptzweige:

1) Die Autoplastik, wenn sich die Regeneration eines Organes mit Hülfe des Entlehnens einer Decke bewerkstelligt, d. h. mit einem Hautlappen, welcher von dem Individuum selbst genommen wird.

2) Die Heteroplastik, wenn die Hautentlehnung anderwärts geschieht. Dieses letztere Unternehmen zählt wenig Erfolge, während das Erstere, auf entsprechende Weise vorgenommen, fast immer gelingt.

Das Wort Anaplastik ist nichts anderes als ein generischer Ausdruck und man nimmt die speciellen Benennungen von dem Organe selbst, welches man regeneriren will; so zeigt Rhynoplastik die Operation an, mittelst welcher man eine zerstörte Nase wieder ganz oder theilweise herstellt. Blepharoplastik bezeichnet die Wiederherstellung der Augenlider; Chiloplastik bezeichnet die Wiederherstellung der Lippen; Genoplastik bezeichnet die Wiederherstellung der Wangen und Otoplastik die Wiederherstellung der Ohren.

Die Anaplastik gehört vollständig in den Bereich der Chirurgie und sie begegnet nicht blos den abscheulichen und abstoßenden Mißgestaltungen, sondern sie gibt auch dem Individuum den Gebrauch der Organe und Sinne wieder, dessen es beraubt war. Sie ist, man kann es in Wahrheit sagen, eine der schönsten Eroberungen der chirurgischen Kunst."

XXIV. Abtheilung.

Die Gymnastik.

Die Geschichte zeigt uns, daß namentlich bei den Griechen und Römern die Gymnastik, die Leibesübung, einen sehr wichtigen Theil der Erziehung ausmachte. Indem sie die verschiedenen Bewegungen, Lagen und Stellungen anzuwenden lehrt, führt sie die Gewandtheit des Körpers herbei, und gibt dem Körper Umfang, den Gliedern Festigkeit, und die physischen Kräfte werden dadurch vermehrt und gestärkt.

Die Gymnastik wurde in den neueren Perioden sehr bedeutend vernachlässigt, sie gewinnt aber allmälig wieder an Boden und man ist zu der Ueberzeugung gelangt, daß ohne Leibesübung Gesundheit des Körpers und mit ihr Gesundheit des Geistes nicht bestehen können. Die Gymnastik bewirkt, wenn sie lange fortgesetzt wird, merkwürdige Veränderungen in der Gesundheit und Leibesbeschaffenheit, und die Gewohnheit solcher Uebungen, solcher Zusammenziehungen oder Dehnungen der Glieder, dieser oder jener Stellung des Körpers führen nicht nur in der Haltung des Körpers, sondern auch im Bau der Organe bedeutende Aenderungen und wahrhafte Metamorphosen herbei.

In seiner angeführten Schrift sagt Herr A. Debay über die Gymnastik Folgendes: „Die Gymnastik theilt sich in zwei Zweige; in die allgemeine Gymnastik, welche die Uebungen gleichheitlich auf den Körper vertheilt, die

Orthomorphie, die Entwicklung der regelmäßigen Formen begünstigend, und in die specielle Gymnastik, welche sich auf die Uebungen beschränkt, die auf dieses oder jenes Glied angewendet werden, wie dies in den orthopädischen Anstalten gegen die angebornen oder sich angeeigneten fehlerhaften Bildungen und gegen die verschiedenen Abweichungen des menschlichen Baues geschieht.

Zur großen Ehre der alten heroischen Zeiten bildete die Gymnastik außergewöhnliche Menschen, deren Namen nie vergessen werden: Herkules, Theseus, Pollux u. s. w. verdanken der Gymnastik ihre Halbgottheit. Philipp, Milo von Croton, Euthymius, Timanthes, Theagenes, Polydamos und eine Menge anderer Athleten von einer ungeheuern Kraft erfüllten die alte Welt mit ihren außerordentlichen Leistungen.

Die Städte Olympia, Delphi, Nemea, Korinth u. s. w. waren der Schauplatz, auf welchem sich die Helden des Circus auszeichneten und wo der Enthusiasmus ihnen die glänzenden Ehren erzeigte. Die Geschichte hat uns die Namen dreier Athleten aufbewahrt, welchen göttliche Ehren erwiesen wurden: Philipp von Croton, dreimaliger Sieger in den olympischen Spielen und der schönste Mann seiner Zeit.

Enthymus von Locri, welcher im Faustkampf excellirte und an Gewandtheit und Geschicklichkeit alle seine Zeitgenossen übertraf.

Theagenes von Thasos, gleich stark im Ringen, im Faustkampfe und im Wettlaufe und immer Sieger in den olympischen, nemäischen, isthmischen und pythischen Spielen, der nach Pausanias 1400 Kronen davon trug.

Die Gymnastik bildete damals einen nothwendigen Theil der öffentlichen Erziehung für beide Geschlechter. Die gelenkigen, robusten und kräftigen Menschen waren von ihren Mitbürgern geehrt, die schwächlichen aber wurden verachtet, und in gewissen Gegenden wurden sogar Schwächliche und mißgestaltet Geborne geopfert.

Agesilaus, König von Sparta, welcher hinkend geboren wurde, verdankt sein Leben nur dem Mitleid seiner Mutter.

Diese Beispiele von Muskelkraft sollen nicht sagen, daß die Gymnastik nur den Zweck der physischen Entwicklung habe; dies zu glauben, wäre ein großer Irrthum. Indem die Gesetzgeber die gymnastischen Uebungen mit Strenge forderten, hatten sie gleichzeitig die physische, wie die moralische Entwicklung im Auge.

„Mens sana in corpore sano" (eine gesunde Seele in einem gesunden Körper) sagt ein Sprichwort; die Heiterkeit der Seele ist eine natürliche Folge der Gesundheit des Körpers, sagt ein anderes Sprichwort. In der That wird in einem kranken oder leidenden Körper die Seele die Gesammtheit ihrer Verrichtungen nicht ausüben können, und es ist daher nothwendig und vernünftig dem Körper jenen Grad von Thätigkeit und von entsprechender Kraft zu geben, der den Geist in seinen Verrichtungen zu unterstützen vermag.

Die Zahl der Gymnasien war bei den Griechen und Römern wenigstens ebenso groß als die unserer Collegien; es existirte keine Stadt und kein Marktflecken, der nicht ein Gymnasium hatte. Die Stadt Athen besaß deren 3, das Lyceum, den Lynosarg (Rennplätz) und die Akademie. In Sparta war der Platatanenplatz gleich allen anderen

Plätzen eine Anstalt zu gymnastischen Uebungen und hier übte sich eine kräftige und sich wohl befindende Jugend.

Man zählte drei Arten gymnastischer Uebungen; die militärische, die athletische und die medicinische. Die Soldaten übten sich in der ersteren; die zweite bildete die Athleten und die dritte wendete die Gymnastik mit Erfolg gegen gewisse Krankheiten und Fehler des Organismus an.

Bei diesen Völkern waren gymnastische Uebungen als nothwendige Ergänzung der jugendlichen Erziehung betrachtet; man schickte die Kinder zu den Leibesübungen, wie man sie heut zu Tage in die Schule schickt, und aus diesem vernünftigen Gebrauche ging der Vortheil hervor, daß Wesen, welche sehr schwächlich und sehr zart und hinfällig zur Welt kamen, eine starke Gesundheit und merkwürdige Kraft erlangten. Man führt eine Menge großer Männer an, welche der Gymnastik ihre starke Constitution und ihre moralische Energie verdankten.

Pythagoras, Sokrates, Plato, Epaminondas, Themistokles, Agricola, Cäsar, Cato, Hadrian, Marc-Aurel u. s. w. bestätigen diese Wahrheit. Die Gymnastik entwickelte nicht nur die materielle Kraft, die Gewandtheit und die Gesundheit, sondern auch die Schönheit der Formen, und gab dem Gange und den verschiedenen Stellungen Anmuth und Kraft. Zu den Personen, welche die größten Vortheile hieraus zogen, gehören unter den Männern Alcibiades und Antinous, unter den Frauen Aspasia und Lais.

Im Ganzen kann man sich einen Begriff von der hohen Wichtigkeit, welche die Alten auf die Gymnastik legten, dann machen, wenn man die Meinungen von

Plato und Aristoteles hört. Diese zwei großen Philosophen betrachteten eine Regierung als sehr mangelhaft, die diese Kunst in Vergessenheit gerathen ließ.

In dem dritten Bande der Reisen des „Anacharsis" kann man sehen, welche Sorge die Griechen hatten, die physische und moralische Entwicklung gleichzeitig zu bewerkstelligen.

Wenn man zum Anfang der Gymnastik zurückgeht und sie bis in unsere Tage verfolgt, so ersieht man, daß sie in den heroischen Zeiten anfing, sich dann über alle Völker des alten Griechenlandes und deren Nachbarstaaten ausbreitete und von da auf Italien überging. Der Circus des Marsfeldes zu Rom war ein weites Feld, worauf die Jugend sich in allen Arten von Spielen übte und die Gladiatoren sich, um das römische Volk zu belustigen, den mörderischen Spielen hingaben, welche durch Konstantin endlich verboten wurden. Ihnen folgten die gymnastischen Spiele, das Springen, der Wettlauf, der Ringkampf rc. Das Mittelalter hatte seine Carroussele und seine Turniere, die Uebungen in der Reit- und Fechtkunst, und der Adel dieser Zeit widmete sich von Kindheit an einer kriegerischen Gymnastik, welche ihm Kraft und Gewandtheit gab, denn von diesen beiden Bedingungen hing am öftesten der Sieg in den Spielen der Bellona und der Ruhm ab, auf den der Mann so eifersüchtig ist.

Die gymnastischen Uebungen findet man bei allen Völkern der Erde. Ueberall, sagen unsere berühmten Reisenden Cook, Bougoinville, Perron, le Vaillant, Humboldt rc. begegnet man in der tiefsten Wildniß und auf den flachen sandigen Ufern des Oceans den Wilden, wie

sie die Entwickelung ihres Körpers durch kriegerische Spiele, ja sogar durch Tänze und verschiedene Uebungen zu fördern suchen, indem die Geschicklichkeit und die Stärke gekrönt werden.

Die barbarischen Völker haben eine natürliche Gymnastik, in welchen sie sich alle Tage üben. Bei den civilisirten Nationen hat die Erfindung des Schießpulvers und der Kanonen die Art und Weise des Angreifens und Vertheidigens geändert und brachte nach und nach die Uebungen der Gymnastik in Vergessenheit. Diesem Vergessen hat man sicherlich die Abnahme der Kräfte und Geschicklichkeit bei der Bevölkerung in den Städten zuzuschreiben.

Seit sehr langer Zeit hörte man in Europa nicht von der Gymnastik sprechen, und es war erst Anno 1587, daß Mercurialis sie aus der Vergessenheit hervorzog. Gegen 1775 und 1776 veröffentlichten Culler in England und Simon in Frankreich zwei Abhandlungen über die Gymnastik, und Letzterer vereinigte die Praxis und die Theorie, eröffnete ein Gymnasium dafür und dirigirte dasselbe. Von dieser Epoche an stellten mehrere Gymnastiker, unter welchen man besonders Maßmann, Pestalozzi, Gutsmuth, Werner, Jahn und Fellenberg zählt, die Mittel und die Resultate der Kunst der Gymnastik fest. Im Jahre 1780 ließ Tissot, Oberarzt bei der leichten Reiterei, eine kurze Uebersicht über die medicinische und chirurgische Gymnastik erscheinen. — Durivièr, Jauffret und Jullien schrieben fast zu derselben Zeit über denselben Gegenstand; doch war es Elias, Vorstand der leichten Artillerie des Cantons Bern, vorbehalten, die Kunst der Gymnastik unter uns wieder zu beleben, und die Wohlthaten derselben unter

dem Volke zu verbreiten*). Nachdem in der Schweiz die glücklichen Erfolge in dieser heilsamen Kunst anerkannt waren, wollte Elias auch die Billigung jener Nation erlangen, die ihm die geistige Bewegung in Europa zu repräsentiren schien. Er ging daher 1816 nach Paris und widmete der medicinischen Akademie ein dydaktisches Werk über die Kunst der Gymnastik. Die Akademie ernannte sogleich eine Commission aus mehreren ihrer bedeutendsten Mitglieder, und diese brachten ihm, nachdem sie Kenntniß von der Methode Elias genommen hatten, ihre Glückwünsche dar. Kurze Zeit nachher errichtete der Oberst Amoros in Paris eine gymnastische Anstalt, welche sich von den anderen dadurch auszeichnete, daß sie Rhythmus, Gesang und Musik den verschiedenen Uebungen beifügte. In unseren Tagen zählt unsere Hauptstadt eine ziemliche Anzahl von öffentlichen und privaten gymnastischen Anstalten, welche vortrefflich dirigirt sind. In gut eingerichteten Instituten und Pensionaten für junge Fräuleins gibt es auch gymnastische Uebungen, wo die jungen Schülerinnen bei dieser Unterhaltung ihren Körper und ihre Gesundheit sehr vortheilhaft entwickeln. Die Gymnastik als Kunst betrachtet enthält:

I. die activen oder Muskelübungen,

II. die passiven Uebungen oder Gestationen**),

III. die Ruhe.

---

*) In Deutschland war hauptsächlich Jahn der Wiederhersteller derselben.

*) Gestation war bei den alten Römern eine Art Leibesbewegung, bei der man sich herumtragen oder fahren ließ.

Die *activen Uebungen* umfassen alle Spiele, welche das Muskelsystem in Thätigkeit setzen: das Gehen, das Laufen, das Springen, der Tanz, das Ringen, das Fechten, das Schwimmen 2c. Diese Uebungen entwickeln die Stärke der Muskeln, kräftigen die Glieder und geben ihnen eine merkwürdige Geschicklichkeit, alle Arten von Bewegungen auszuführen. Man ist oft erstaunt, junge schwächliche Leute von sehr zarter Constitution zu sehen, die nach mehrmonatlichen gymnastischen Uebungen ganz stark und gekräftigt zurückkommen, träge, schwerfällige und früher unbeholfene Individuen, welche dadurch eine unglaubliche Leichtigkeit und Beweglichkeit erlangten. Man kann sagen, daß die Muskelgymnastik Geschicklichkeit und Kühnheit hervorbringt und die Kräfte regelt.

Die *passiven Leibesübungen*, die *Gestation*, umfassen alle Uebungen, welche man dadurch vornimmt, daß man sich tragen läßt. Die Muskeln befinden sich zwar in Ruhe, aber die durch fremde Einwirkung verursachte Bewegung theilt sich dem Körper mit, durchdringt die Organe, und modificirt unmerkbar ihre Funktionen; der Tragsessel, die Sänfte, die schwebenden oder nicht schwebenden Wagen, das Schaukeln, das Fahren zu Schiff, das Reiten 2c.; das durch diese Bewegungen hervorgebrachte Rütteln und Schütteln befördert alle Funktionen im Allgemeinen, und besonders die Verdauung und die Ernährung.

Die *Ruhe* übt auf unsere Organe einen schwächenden Einfluß aus, der soweit gehen kann, ihre ganze Lebensthätigkeit zu schwächen.

Der Körper ist daher immer von drei Zuständen beherrscht; er bewegt sich entweder durch sich selbst, oder er

wird durch fremde Ursachen bewegt, oder er bleibt in Ruhe.

In den Stunden der Ruhe stellt die Natur die durch die Bewegungen verlorenen Kräfte wieder her; aber wenn diese Ruhe von zu langer Dauer ist, so tritt Schwäche ein und stört die zum Leben durchaus nothwendigen Functionen. Um aber diese Abschwächung zu vermeiden, hat die Natur für jedes Alter eine instinktmäßige Gymnastik eingerichtet. In der ersten Kindheit wirkt das Schaukeln der Amme auf die zarte Constitution ihres Säugling merkbar; sobald jedoch das Kind seine Glieder regen kann, so sieht man es sich rühren und sich im eigentlichen Sinne des Wortes bewegen.

In dem Jünglingsalter sind die Uebungen ebenso schnell als verschiedenartig; die jungen Leute sind mit einer besonderen Beweglichkeit und mit einem solchen Ungestüme begabt, daß sie nie lange ruhig bleiben können.

Im mannbaren Alter geben sich die Leute von selbst und nach eigenem Geschmacke allen Arten von Spielen hin, und das ist der rechte Moment, wo man sie geregelten Uebungen unterwerfen soll. Später, im Laufe der Jahre, welche denen der Pubertät folgen, wo die Leute vernünftiger geworden sind und die Vortheile erkennen, die sie aus den physischen Uebungen gezogen haben, werden sie die Gymnastik selbst gerne ausüben.

Man muß sich wohl einprägen, daß die nothwendige, unerläßliche Bedingung, um aus der Gymnastik die besten Erfolge zu ziehen, nämlich die Kräfte zu entwickeln und zu gleicher Zeit auch die Schönheit der Formen zu bezwecken, in der Verschiedenheit der Uebungen liegt. Die Uebungen müssen sehr gleichmäßig auf die verschiedenen

Muskeln des Rumpfs und der Glieder vertheilt werden. Die Erfahrung lehrt, daß man nie ein Glied oder ein Organ allein üben darf, während die anderen zur Ruhe verurtheilt sind, denn man bezweckte dadurch, daß das Erstere einen ungemein großen Umfang gewinnt, während die anderen mager bleiben und dadurch einen ungraziösen Contrast hervorbringen würden. Alle Professionen, welche nothwendiger Weise gezwungen sind, das eine oder das andere Glied in stete Bewegung zu setzen, zeugen von diesem Umstande. So haben die Tänzer Füße von ungemeiner Größe im Verhältniß zu ihren Armen und ihrer Brust, die sehr wenig entwickelt ist.

Die Lastträger haben ungeheuere Schultern im Vergleiche mit ihren Füßen, die sehr wenig fleischig sind 2c.

Wir können hier nicht Beschreibungen der Uebungen geben, welche die neue Gymnastik hat, und die ebenso verschieden als zahlreich sind, immer vortheilhaft für die jungen Leute, die sie ausüben. Um sich davon zu überzeugen, handelt es sich nur darum, eine spezielle Abhandlung über die Gymnastik zu lesen, und noch besser, eine gymnastische Anstalt zu besuchen. Wir werden hier sehr summarisch nur die hauptsächlichsten Uebungen abhandeln, und bemerken, daß die Gymnastik bei sich wohl befindenden jungen Mädchen nicht die Entwickelung der athletischen Kräfte, sondern nur den Zweck haben soll, das Gleichgewicht, die Harmonie der Organe und Funktionen zu fördern und die Schönheit der Formen und die Gewandtheit der Bewegungen zu entwickeln.

Active Uebungen. Das Gehen ist die einfachste sowie auch natürlichste unter allen physischen Uebungen; es setzt die Muskeln der Beine, eines Theils des Rumpfes

und der Arme in Bewegung. Es ist zu bemerken, daß die Bewegung der Arme nach rückwärts oder vorwärts sich umgekehrt mit den Bewegungen der Füße verhält, so daß die oberen Glieder dazu dienen, dem Körper das Gleichgewicht zu erhalten. Der Gang auf einem abschüssigen Boden erfordert, man mag hinauf oder hinabsteigen, viel mehr Muskelthätigkeit, als der Gang auf ebenem Boden. Indem man hinaufsteigt neigt sich der Körper vorwärts, im Herabsteigen neigt er sich nach rückwärts, die Kniee sind gebogen und die Schritte viel kürzer. Es ist gut sich von Zeit zu Zeit mäßig in diesen zwei verschiedenen Geh-Arten zu üben.

Der Gang befördert die meisten Funktionen unseres Körpers, er ruft den Appetit hervor, hilft der Verdauung, belebt den Kreislauf des Blutes und vermehrt die Hautausdünstungen, den Schweiß. So sehr aber der mäßige Gang unseren Verrichtungen günstig ist, ebenso sehr schadet ihnen zu angestrengtes Gehen, durch die Ermüdung, die Trägheit und die Erschöpfung, die es mit sich bringt.

Der Spaziergang oder das mäßige Gehen ändert die traurige und verdrießliche Gemüthsstimmung, zerstreut und erheitert auch manchmal; er kommt den müßigen Leuten zu Hülfe und zerstreut sie. Der Spaziergang in reizenden Gegenden, unter schönem Schatten, am Saume eines Waldes, mitten unter mit bunten Blumen geschmückten Wiesen, zerstreut die Anstrengungen des Geistes, die finsteren Gedanken und die melancholischen Launen, und es ist schon oft vorgekommen, daß derjenige, der traurig und moralisch herabgestimmt von seiner Wohnung ausging, nach dem Spaziergange mit einer süßen Freude im Herzen nach Hause kam. Der Grund dieser Ver-

änderung liegt in der Erregung, deren Sitz das Muskelsystem ist, denn während dieser Erregung ruht das Gehirn aus, und die der Gefühlswelt angehörigen Verrichtungen werden merkwürdig vermindert.

Der Gang und der Spaziergang sind natürliche Bewegungen, die sich nicht geändert haben; die Alten und die Neuen haben sie nicht unter der Gymnastik mitbegriffen, wir kommen nur darauf zu sprechen, um die Aufmerksamkeit auf ihren großen Nutzen und ihre Nothwendigkeit zu lenken.

Die Gymnastik, als Kunst betrachtet, theilt sich in drei Klassen. Die erste Klasse umfaßt den Lauf, das Springen, den Ringkampf und dessen Unterabtheilungen.

Die zweite Klasse umfaßt die Kunst zu schwimmen, zu werfen, auf einen beweglichen Boden zu gehen, zu klettern, sich anzuklammern, zu balanciren, und ein vollkommenes Gleichgewicht zu halten.

Zu der dritten Klasse gehören die militärischen Uebungen, die gymnastischen Stellungen, die Fechtkunst, das Tanzen, das Reiten und das Voltigiren.

Erste Klasse.

Der Lauf. — Bei den Griechen und Römern war die Uebung desselben eine Ehrensache; er eröffnete die olympischen Spiele, jene Spiele, die so berühmt waren, daß man sich aus allen Theilen der alten Welt dahin begab, um sich die Kronen streitig zu machen. Plato empfiehlt die Uebung im Laufe nicht nur den Knaben, sondern auch den jungen Mädchen, und Seneca, obgleich

er die athletischen Uebungen nicht sehr hoch schätzte, räth dennoch dem Lucilius sich im Wettlaufe zu üben, indem es eine sehr nützliche Uebung sei.

Der für den Wettlauf bestimmte Platz trug den Namen „Stadium", weil er die Länge eines Stadiums hatte, ungefähr 190 Meter. Die Läufer waren nackt; diejenigen, welche das Stadium nur einmal von einem Ende zum andern durchliefen, hießen Stadium-Läufer; die, welche ohne auszuruhen die Bahn zweimal durchliefen, verdienten sich den Namen Läufer des doppelten Stadiums.

Dann gab es noch zwei Arten von Laufen, der beschleunigte Lauf und der Dauerlauf.

Die griechische Anthologie erwähnt eines jungen Ziegenhirten von Milet, Polymnester genannt, welcher die Hasen in ihrem Laufe erwischte und in der 46. Olympiade den Preis in den olympischen Spielen erhielt. Solinus erzählt, daß der Läufer Lados mit solcher Schnelligkeit und mit solcher Leichtigkeit lief, daß seine Füße keine Spur in dem Sande zurückließen; eine Statue wurde ihm zu Ehren errichtet.

Man findet in der Geschichte Dauerläufe von fast unglaublicher Länge. Philippides durchlief 1400 Stadien in zwei Tagen. — Philarides, Schnellläufer Alexanders des Großen, lief an einem Tage von Sicyon nach Elis. Die Entfernung dieser zwei Städte beträgt 1200 Stadien. — Aristis durchlief in 24 Stunden die 1150 Stadien, die Athen von Lacedemon trennen. — Plinius spricht von einem jungen Menschen, welcher in 6 Stunden 75,000 Schritte zurücklegte. Die Bewunderung dieser ungemeinen Schnelligkeit, sagt er, wird sich noch vermehren, wenn man weiß, daß der Kaiser Tiberius, als er sich nach Germanien

zu seinem Bruder Drusus begab, nicht mehr als 200,000 Schritte in 24 Stunden, das heißt 50,000 Schritte in 6 Stunden, zurücklegen konnte, indem er mehrere Pferde dabei zu Tode ritt.

Man darf auch die That jenes griechischen Soldaten nicht mit Stillschweigen übergehen, der nach der Schlacht von Marathon, in der er 6 Stunden lang gekämpft hatte, ganz bewaffnet außerordentlich schnell nach Athen eilte, und da todt zu Boden fiel, indem er die Worte ausrief: „Die Griechen sind Sieger!“

Das Laufen entwickelt die unteren Glieder, verursacht Rüttelung in allen Eingeweiden und befördert dadurch die freie Ausübung ihrer Functionen, besonders übt es aber auch einen großen Einfluß auf die Functionen der Lunge. Der Lauf erheischt daher stufenweise Fortschritte und die Dauer muß nach dem Zustande und der Stärke der Lunge berechnet werden.

Man muß immer mit mäßigem Laufen anfangen, dann ein wenig stärker, endlich verdoppelt man die Schnelligkeit, aber ehe man das Ziel erreicht, ist es klug mit der Geschwindigkeit des Laufens etwas einzuhalten, denn ein plötzliches Stehenbleiben inmitten der größten Schnelligkeit könnte Lungenzufälle veranlassen.

Man kann die jungen Leute beiderlei Geschlechts nicht genug im Laufen üben. Diese Uebung, die in jedem Augenblicke ihre Anwendung findet, fördert außerordentlich die Entwicklung der Brustorgane, des Muskelsystems der Beine und des Beckens.

Bezüglich der Wechselwirkung, welche zwischen den Organen und dem Laufen sowohl bezüglich der Dauer als der Schnelligkeit besteht, geben wir hier einiges aus den

Erfahrungen des Professor Londe, welche er in seiner medicinischen Gymnastik niedergelegt hat.

„Ein Mann, welcher mit einer großen Beweglichkeit und einer gewissen Kraft in den Fibern begabt ist, kann einen Raum von geringer Weite (100 Schritten) um den vierten Theil schneller durchlaufen, als ein Anderer, dessen Kniekehle weniger gelenkig, aber dessen Lungen viel erweiterter sind. Wenn jedoch der zu laufende Raum verdoppelt wird, so wird der Erstere von dem Letzteren in dem zweiten Theile des Raums erreicht werden; wird der Raum verdreifacht, so wird der zweite Läufer den Ersten überholen, weil der Lauf weniger eine Summe von Kräften und von Widerstand in den Muskeln und Fibern der Beine in Anspruch nimmt, als die kostbare Eigenschaft, nur in langen Zwischenräumen zu athmen, was die Eigenschaft der Lunge voraussetzt, eine beträchtliche Summe von Luft in sich zu halten. Die Schwierigkeiten für den Läufer liegen immer im Athmen, nachdem er einen gewissen Raum zurückgelegt hat, und nicht in der Ermüdung der Füße."

Der Sprung. — Diese Uebung kann als eine der vortheilhaftesten der Gymnastik betrachten werden und zwar in Betracht der Stärke und der Elasticität, welche die Muskeln der Beine dadurch erlangen, und wegen seiner großen Nützlichkeit bei den verschiedensten Umständen. Er schärft das Augenmaß, macht beweglich und geschickt und kann uns vor gefährlichen Stürzen bewahren.

Die Kunst zu springen, umfaßt:

1) den einfachen Sprung, der ohne Anlauf zu nehmen oder mit zusammengeschlossenen Füssen;

2) der Sprung mit Anlauf in die Höhe und in die Weite;
3) derselbe Sprung mit Hülfe eines Stabes oder einer Stange;
4) der Sprung in die Tiefe;
5) der Sprung auf einem Beine;
6) Hüpfen ohne Platzveränderung;
7) die verschiedenen Sprünge auf den Voltigirbock, das Springen durch einen Reif, über das Sacktuch u. s. w.

Allgemeine Regel. — Den Sprung muß man immer auf einen weichen oder gesandeten Boden ausführen, um jedes heftige Anprallen zu vermeiden; am Ende des Sprunges darf man nie auf die Fersen auffallen, denn dieses könnte eine sehr gefährliche Hirnerschütterung herbeiführen. Man muß auch immer mit beiden Füßen zugleich aufspringen, denn sonst könnte man bei einem Sprunge in die Tiefe, wenn man nur auf einen Fuß aufspringt, sich eine Verrenkung oder einen Beinbruch zuziehen.

Die Uebungen im Springen sind in den gymnastischen Anstalten von ebenso großer Verschiedenheit, als sie alle sehr vortheilhaft auf die Entwicklung der Muskelkräfte, der Gelenkigkeit und Leichtigkeit wirken.

Die orthopädische Gymnastik lehrt noch mehre Sprünge zur Wiederherstellung der gestörten Harmonie in der Kraft oder in dem Umfange eines der Beine. Wenn ein Bein z. B. schwächer und kleiner als das andere durch einen Unfall geworden ist, der eine lange Ruhe erfordert hat, gewinnt der Fuß seine frühere Kraft und Stärke wieder, wenn man die Person häufiger auf einem Fuße hüpfen läßt.

Das Ringen. — Diese Uebung erfordert allgemeine Anwendung der Muskelkraft, welche bei den Alten den wesentlichsten Theil der Gymnastik ausmachte.

Der Ringkampf theilte sich in den athletischen und in den kriegerischen, und diesem letzteren verdankten die Thebaner ihren Sieg von Leuktra*).

Heute wie damals ist dieser Kampf eine Uebung, in welchem die zwei Gegner mit ihren Armen ihre Körper wechselseitig umfassen, indem sie suchen, sich zu stoßen, sich umzuwerfen und vom Boden wieder zu erheben. Der Körper nimmt tausend verschiedene Stellungen an, welche in tausenderlei Weise die Muskelkräfte in Bewegung setzen und daher dem Zunehmen derselben sehr günstig sind.

Es gibt verschiedene Arten dieses Kampfes, aber die Beschreibung derselben kann hier keinen Platz finden.

Zweite Klasse.

Die Schwimmkunst, oder die Kunst zu schwimmen; die Kunst zu werfen, zu klettern, das Gleichgewicht zu halten.

Bei den Griechen und Römern war das Schwimmen ein obligater Theil der körperlichen Erziehung. Man wird eine Idee von der Wichtigkeit bekommen, welche sie auf

*) Die Schlacht bei Leuktra lieferten die Thebaner unter Epaminondas dem Spartanerkönig Kleombrotus im Jahre 371 v. Chr. und indem sie siegten, vernichteten sie den Einfluß, den Sparta Jahrhunderte hindurch über ganz Griechenland ausgeübt hatte.

das Schwimmen legten, wenn man das Axiom hört, welches sehr erniedrigend für die war, gegen welche es angewendet wurde, nämlich: „der kann weder lesen noch schwimmen!“

Die Gallier und die Franken, unsere Voreltern, standen im Rufe guter Schwimmer, und wenn während sehr langer Zeit diese Kunst in Frankreich vergessen worden, so sieht man jetzt mit Vergnügen, daß sie bei uns wieder zu Ehren kommt. Seit einigen Jahren erwarten, besonders in Paris, Männer und Frauen, Mädchen und Knaben den Sommer mit Ungeduld, um sich in die Fluthen der Seine stürzen zu können.

Das kalte Bad ist der Ansicht aller Physiologen nach ein vortreffliches Mittel, um den Körper zu stärken und die Gesundheit zu kräftigen. Wir können den Personen von zarter Gesundheit gar nicht genug anrathen, jedes Jahr kalte Fluß- oder Seebäder zu nehmen, sie werden sich gewiß einer sehr guten Wirkung derselben erfreuen.

Die Kunst zu schwimmen hat durchaus nicht die Schwierigkeit, welche man ihr beimißt; es handelt sich einfach nur darum, jede Furcht zu bannen und mit Vertrauen die Schwimmbewegungen auszuführen, welche wir beschreiben werden.

Nachdem man vorgängig einige Reibungen auf der Haut gemacht hat, benetzt man leicht die Stirn und die Brust, um den plötzlichen Schrecken zu verhüten, dann steigt man bis an die Hüfte ins Wasser. Alsdann neigt man den Körper vorwärts, den Kopf etwas nach rückwärts gebeugt, streckt die Hände und Füße aus, führt die Hände wieder gegen die Brust zurück, indem man sie im Wasser einen Halbkreis beschreiben läßt. Die Kniekehlen sind ge-

bogen und die Füße müssen abwechselungsweise zusammengezogen und ausgebreitet werden; die Bewegungen der Füße müssen mit den der Hände zusammentreffen. Um gut und ohne sich zu ermüden schwimmen zu können, muß man die Bewegungen so vertheilen, wie jetzt gesagt werden wird.

1) Die beiden Hände werden auf die Brust gelegt, die Finger jeder Hand werden mit den fleischigen Theilen der Art aneinandergesetzt, daß sie einen Spitzwinkel bilden.

2) Die Kniekehlen werden eingebogen und die Fersen aneinander gesetzt. Man stößt die Füße heftig nach rückwärts, indem man sie trennt, gleichzeitig stößt man die Hände zusammengefügt vorwärts, um damit das Wasser, wie der Vordertheil eines Schiffes, zu spalten. Man darf die Hände nur in dem Augenblicke trennen, wo der mit den Füßen gegebene Stoß nicht mehr vorwärts rücken läßt; alsdann trennt man sie langsam, beschreibt einen Halbreis und führt sie wieder gegen die Brust zurück, zu gleicher Zeit biegt man die Kniekehlen und die Fersen rücken zusammen. Nun stößt man von Neuem die Füße nach rückwärts und die Hände nach vorne und so fort.

Wer mit Vertrauen und ohne Furcht vor dem Wasser diese Bewegungen ausführt, wird im ersten Augenblicke des Versuchs schwimmen können.

Die Kunst zu schwimmen umfaßt verschiedene Arten: sich auf der Oberfläche des Wassers zu halten, die Fluth oder die Wogen zu spalten, sich in grader oder schräger Linie fortzubewegen, sich auf den Rücken herumzudrehen und in dieser Stellung zu schwimmen, oder alle Bewegung aufhören zu lassen.

Daher kommen die verschiedenen technischen Ausdrücke:

1) Schwimmen auf der Brust,

2) Schwimmen auf dem Rücken,
3) Schwimmen auf der Seite,
4) Wassertreten und Hängen im Wasser,
5) unter dem Wasser schwimmen,
6) Tauchen.

Die Kunst unterzutauchen erfordert einen großen Vorrath von Luft in den Lungen. Nachdem man diesen Vorrath aufgenommen hat, richtet man sich empor, stützt dann das Kinn auf die Brust und macht den ganzen Körper steif, und stürzt, den Kopf voran, die Arme nach vornen und die Hände zusammengefügt, um das Wasser zu zertheilen und den Kopf zu schützen, sich in das Wasser. Auf dem Grunde des Wassers macht man eine Bewegung des Schaukelns, stoßt mit den Füßen heftig gegen den Boden oder das Wasser, und kommt dann schnell auf die Oberfläche.

Die Wirkungen des See- oder Flußwassers auf die Leibesbeschaffenheit sind in einem unserer Werke beschrieben, „Die Gesundheitslehre der Badenden" betitelt.

Die Griechen und Römer, die in der Gymnastik viel weiter voran waren als wie wir sind, hatten große Wasserbehälter mit lauwarmem Wasser gefüllt, worin sie während des Winters sich im Schwimmen üben konnten, sei es aus vorbeugenden Gesundheitsrücksichten oder als medicinisches Mittel.

Heute zu Tage, wo wir versuchen in die Fußtapfen der Alten zu treten, hat man in Paris ein prachtvolles nautisches Gymnasium errichtet in einer Avenue der elyseischen Felder, wo für beide Geschlechter große Wasserbehälter und Lehrer sind, um eine Kunst zu lehren, die die Mittel gibt, sich selbst und Anderen das Leben vor

einem Tode zu retten, den sicher der in den Fluthen findet, der nicht schwimmen kann.

Das Werfen. — Die Kunst mit der Hand einen Stein, eine Kugel, einen Ball, einen Wurfstein u. s. w. zu werfen, ist eine Belustigung, der sich die Jugend meistens gerne hingibt. Die Spiele mit den Bällen, den Kegeln, mit den Wurfsteinen, entwickeln die Muskeln der Arme, der Brust und der Achseln, und geben dem Auge einen richtigen Blick.

Das Klettern setzt das Muskelsystem der Glieder und des Beckens in Bewegung, lehrt uns das Gleichgewicht halten und kann uns bei vielen Gelegenheiten vor Gefahren bewahren.

Die Kunst, zu klettern, schließt mehrere Uebungen in sich:

1) die, sich mit den Armen und Händen fest zu halten,
2) die, sich mit den Beinen und Füßen zu halten,
3) die Kletterstange zu erklettern,
4) die Leiter nur mit den Händen zu erklettern, eine Uebung, welche eine große Muskelkraft der Arme und der Schultern erfordert,
5) die Strickleiter zu erklettern, und dieses aufsteigungsweise mit dem Knotenstricke zu vollbringen.

Das Gleichgewicht. — Zuerst muß man sich üben, das Gleichgewicht auf einem Fuße zu halten, alsdann lernt man auf viereckigen Balken gehen, dann geht man zu der Uebung auf abgerundete Balken über, auf denen man von einem Ende zum anderen gehen muß, ohne auf die Seite zu fallen.

Der Triangel, das Trapez und der Portikus. Die Uebungen der Trapezes und des Portikus machen einen wichtigen Theil der Gymnastik aus. Mit Hülfe dieser Instrumente lernen die Kinder und jungen Leute ihren Körper in jeder Hinsicht bewegen, bald mit Hülfe der Arme, bald mit Hülfe der Füße. Die Verschiedenheit der Uebungen, die man mit diesen Instrumenten ausführen kann, macht sie sehr schätzenswerth, um die Geschicklichkeit, Beweglichkeit und Stärke der Muskeln zu entwickeln. Der Gymnastiker Elias bezeichnet 18 verschiedene Uebungen, welche man mit dem Triangel und der Trapez ausführen kann. Jede Uebung richtet sich auf eine oder mehrere Muskeln und zwingt zu mehr oder weniger energischen Zusammenziehungen, die in kurzer Zeit eine große Muskelkraft erzeugen.

Dritte Klasse.

Militärische Uebungen. — Die Fechtkunst oder die Kunst, die Waffen zu führen, besteht darin, den Körper in verschiedene Stellungen zu bringen, die er einnehmen muß, um die Knochenbewegung zu einer leichten zu machen und den Bewegungen selbst Leichtigkeit und Geschmeidigkeit zu geben. Die Füße, der Rumpf, die Arme und die Hände führen eine Reihe von Bewegungen aus, welche der Entwickelung des Knochen- und Sehnensystems sehr günstig sind. Das Fechten war während langer Zeit eine von den Uebungen, welcher sich die französiche Jugend mit Eifer hingab, und man zählte auch eine ziemlich große Zahl von Fechtmeistern, die in dieser Kunst

berühmt waren. Die Fechtkunst ist vielleicht die einzige Uebung, die gleichzeitig die Masse der Muskeln und Organe zusammen in Bewegung setzt. Eine tägliche Fechtstunde stärkt die Constitution, befestigt die Muskelbänder, und vermehrt die Knochengelenkigkeit. Bei den Personen, welche nur mit einem Arme fechten, kommt es fast immer vor, daß der Arm, welcher die Waffe trägt, und das Bein, auf welches sich der Körper stützt, so verstärkt werden, daß das Resultat davon eine Ungleichheit im Umfange dieser Glieder mit den anderen ist. Um dieser Unannehmlichkeit vorzubeugen, muß der Fechtmeister von Zeit zu Zeit seine Schüler die Hände wechseln lassen. Einige Minuten des Fechtens reichen hin, um sehr sichtbare organische Erscheinungen zu bezwecken, z. B. die Belebung der Augen und der Gesichtsfarbe, der beschleunigte Herzschlag, die erhöhte Ausdünstung, gefolgt von leichten oder starken Schweißen, die je nachdem die Uebungen länger oder kürzer fortgesetzt werden, stärker sind.

Das Fechten wirkt auch auf das Gehör und das Gesicht, beeinflußt sogar das Gehirn und übt den Geist, indem man die Finten seines Gegners errathen, ihnen zuvorkommen und mit einer List erwidern muß. Endlich ist das Fechten eine sehr geeignete Gymnastik um zarte Constitutionen zu kräftigen und der Haltung Sicherheit zu geben. Wir bemerken hier noch, daß es durchaus nothwendig ist, die Glieder nach der Reihe zu üben. Die Gewohnheit sich beständig desselben Armes zu bedienen, zerstört die Symetrie der Kräfte und der Formen, indem sie die Kräftigung des einen Gliedes mehrt und die des anderen vermindert. Es geschieht dann, daß der Arm, welcher immer thätig ist, einen beträchtlichen Umfang er-

langt, während der, der immer zur Ruhe verdammt ist, klein und schwach bleibt. Das einzige Mittel, um dieser ungleichen Vertheilung der nährenden Säfte abzuhelfen, ist, die Kinder zu zwingen, daß sie sich instinktmäßig der zwei Glieder bedienen. Diese Gewohnheit einmal angenommen, werden sie bald rechts und links sein.

Der Tanz. — Diese Unterhaltung, welchem sich die Jugend mit so großem Vergnügen hingibt, ist ein Mittel, um dem Körper bei allen seinen Bewegungen und Stellungen jene Ungezwungenheit, Leichtigkeit und Anmuth zu geben, die der Schönheit das ist, was dem Tage das Licht. Ohne Anmuth ist die Stärke nur Rauhheit, und selbst die Leichtigkeit der Bewegung verliert ohne dieselbe ihren Werth.

Die durch einen geschickten Tanzlehrer gegebenen Tanzstunden werden in kurzer Zeit die Fehler des Ganges, die schlechte Haltung und die Unbeholfenheit der Bewegungen verwischen. Der Schritt wird leicht, das Benehmen ein sicheres und die Haltung eine gerade, ohne dem Kopfe und der Brust eine Steifheit zu geben. Die Arme werden sich leicht halten und bewegen, die verschiedenen Bewegungen und Geberden werden sich abrunden; die Ungezwungenheit wird zur Gewohnheit und Anmuth wird sich über den ganzen Körper verbreiten und Bewunderung erregen.

Das Voltigiren. So nennt man alle Sprünge, die ausgeführt werden, indem man sich mit der Hand auf irgend einen Gegenstand stützt. Das Aufstützen mit der Hand dient dazu, den Sprung leichter zu machen, den Körper zu dirigiren und vor dem Stürzen zu bewahren. Besonders mit Uebungen auf dem Pferde wird das Voltigiren ausgeführt. In den gymnastischen Anstalten übt man sich zuerst auf hölzernen Pferden, die auf der Erde

befestigt sind, und erst dann, wenn der Schüler mit diesen Uebungen vertraut ist, läßt man ihn diese in der Reitschule an einem lebendigen Pferde ausführen.

Die Reitkunst. — Die Kunst, sich gut auf dem Pferde zu halten und die Zügel wohl zu führen, bedarf einer längeren oder kürzeren Uebung, je nach der Geschicklichkeit des Schülers; denn es handelt sich darum, verschiedene Evolutionen (Bewegungen und Schwenkungen) durch einen lebenden mit einem eigenen Willen begabten Körper ausführen zu lassen, und diesen eigenen Willen dem unserigen unterzuordnen.

Die Stellung des Mannes auf dem Pferde muß eine solche sein, daß das Gewicht seines Körpers gleichmäßig auf dem Sitze der Art vertheilt ist; daß es weder eine Unbequemlichkeit und Ermüdung für den Reiter noch für das Pferd bildet.

Der Reiter muß senkrecht sitzen. Um dieses zu erreichen, muß seine senkrechte Linie, die bei dem Kopfe anfängt und bis zur Gabel geht, der senkrechten Linie des Pferdes, die in der Mitte des Rückens des Thieres beginnt und am Brustbein endigt, gerade entgegengesetzt sein, woraus eine und dieselbe Linie, und folglich ein vollkommenes Gleichgewicht hervorgeht. Von diesem vollkommenen Gleichgewichte und von dieser bequemen Stellung hängt die Schönheit des Reiters ab.

Das Reiten ist eine ebenso nützliche als angenehme Kunst und besonders jenen Personen sehr zu rathen, deren Alter oder sociale Stellung sie zwingt eine sitzende Lebensweise zu führen. Das Reiten verschafft den Organen die Kraft, die diese nöthig haben, um ihre Verrichtungen ausüben zu können und übt auch einen besonderen Einfluß

auf die Ernährung aus. Ebenso wie die Bewegungen des Fahrens, beschleunigt das Reiten nach dem Essen die Verdauung, und die Erfahrung lehrt, daß die Menschen, deren Stand sie zwingt, täglich zu reiten, viel essen, schnell verdauen und häufig sehr dick werden. Man hat dem beständigen Reiten, besonders im scharfen Trabe und auf einem unsanft gehenden Pferde den Vorwurf gemacht, daß die Organe des Unterleibes zu heftig gestoßen werden, daß man zu sehr zur Fettleibigkeit geneigt wird, und daß bei dem Manne die Zeugungsorgane abzehren. Man kommt jedoch diesen Unannehmlichkeiten durch Gürtel, die den Bauch stützen, und durch Suspensorien zuvor.

Die Wirkungen und Resultate der Gymnastik sind folgende: Erhöhung der Kräfte und Beschleunigung des allgemeinen Kreislaufs, Wachsen der Lebenskraft der geübten Organe und Zuführung einer großen Menge Blutes in diese Organe, womit ein großes Wachsthum der Kräfte und des Umfanges erzielt wird, Verminderung der inneren Absonderungen und Beförderung der Lungen- und Hautthätigkeit, fortschreitende Entwickelung des Muskelsystems, indem besonders auf dieses System die Gymnastik auf eine um so merkwürdigere Weise wirkt, je nachdem die Uebungen geschickt geleitet und täglich angestellt werden; Entwickelung der Gelenkigkeit, Gewandtheit und Beweglichkeit und Zunahme der Kräfte.

Gleichgewicht in den Verrichtungen der Organe, und dadurch Erhaltung der Gesundheit.

Beseitigung der physischen Fehler und der schlechten Gewohnheiten 2c.

Diese Wirkungen der Gymnastik erstrecken sich nicht nur auf den physischen, sondern sie verbessern auch den

moralischen Menschen durch die Ausbildung der Organe und der Sinne.

Durch richtige Würdigung seiner Kräfte gibt die Gymnastik dem Menschen die Ueberzeugung von dem was er thun kann, und läßt ihn zwei Extreme, die Zaghaftigkeit und die Tollkühnheit, vermeiden.

Endlich gibt die Gymnastik der Gesellschaft gesunde, kräftige und geschickte Menschen, erhaben über jede Furcht, über Gefahren, und immer geneigt sich hinzugeben um ihres Gleichen zu helfen, wenn ihr Leben in Gefahr ist.

Diese ungeheueren Resultate sollten doch die Regierung veranlassen, in den öffentlichen Erziehungsplan das Lehren der Gymnastik aufzunehmen, andererseits sollte sie die gymnastischen Privatanstalten, welche in den Städten entstehen und sehr oft aus Schuld der Schüler oder aus Mangel an Mitteln wieder in Trümmer gehen, aneifern, protegiren und durch Belohnungen unterstützen.

Von den passiven Uebungen.

Diese Uebungen stellen uns eine andere Reihe der Naturerscheinungen dar: die Glieder sind zur Ruhe verurtheilt und die Bewegung wird dem Körper durch eine äußere Ursache mitgetheilt. Die Muskeln befinden sich alsdann in Unthätigkeit und es wird keine solche Menge von Nahrungssaft zugeleitet, wie bei den activen Uebungen. Alle Lebensthätigkeit offenbart sich in den Bestandtheilen der Eingeweide und besonders in dem Zellengewebe, wo sich das Fett nach und nach ansammelt. Diese Uebungen sind daher den trockenen und nervösen Constitutionen, so wie auch den Reconvalescenten sehr zuträglich.

Das Fahren gibt den Organen eine gewisse Stärke, ohne ihre Verrichtungen beträchtlich zu beschleunigen. Die Bewegungen des Wagens erleichtern die Verdauung und die gleiche Vertheilung der Nahrungssäfte ohne einen Verlust durch Transpiration der Lunge oder der Haut zu verursachen. Alle, welche mit der Diligence gereist sind, werden selbst bemerkt haben, daß nach einer reichlich eingenommenen Mahlzeit die Bewegungen des Wagens nicht nur auf die Verdauung wirkten, sondern daß sie sogar den Magen leer machten, selbst den trägsten Appetit aufregten und zum viel Essen geneigt machten. Daher kommt es, daß Leute, die Stellen der Condukteure bei den Diligencen bekleiden, nach Verlauf von einigen Jahren sehr dick und fett werden. Das Fahren ist jedem Alter zuträglich, doch vorzüglich dem der Kindheit und dem Greisenalter; es ist ein vorzügliches Gesundheitsmittel, um die schwierige Reconvalescenz abzukürzen, die matten Verrichtungen der Gedärme wieder aufzuwecken und ihnen die verlorene Thätigkeit wieder zu geben.

Die Schifffahrt, je nachdem sie im Meere oder in süßem Wasser stattfindet, bringt verschiedene Wirkungen hervor. Auf einem kleinen Schiffchen, sanft von Wellen fortgetragen, spürt der Mensch keinen Stoß, keine unangenehme Empfindung, und ist es auf der Oberfläche des Sees ganz ruhig, und gleitet das Schiffchen, von sanften Ruderschlägen bewegt, dahin, so empfindet man auch nichts Peinliches. Diese Uebung hat daher für denjenigen, der unthätig dabei bleibt, keinen andern Gewinn als den der Zerstreuung; derjenige aber, der rudert, der veranlaßt sich die Zusammenziehung der Muskeln und tritt daher in die Categorie der activen Uebungen.

Die Schifffahrt auf dem Meere, als Vergnügenspartie betrachtet, hat ihre Vortheile und ihr Unangenehmes; unter die Vortheile darf der Eindruck gerechnet werden, der durch die große Wassermasse, die der Horizont blau färbt und die sich mit dem Himmel zu vermischen scheint, hervorgebracht wird, dann die Zerstreuung der Reise, die viel frischere und reinere Luft, die man auf offenem Meere einathmet, u. s. w. Unter den Nachtheilen ist der größte die Seekrankheit, welche ein erschreckliches Uebel ist, und sich durch Widerwillen gegen alle Nahrungsmittel, Ueblichkeiten, konvulsivisches Erbrechen, eine unbeschreibliche Angst und durch eine große physische und moralische Abgeschlagenheit charakterisirt. Alle diese Zufälle hören von selbst auf, sobald man das Festland wieder betreten hat. Es gibt jedoch Personen, die auch nach der Ausschiffung noch einige Zeit ein Uebelbefinden und eine leichte Betäubung fühlen, was sich jedoch bald verliert.

Von den verschiedenen Mitteln, welche man gegen die Seekrankheit vorgeschlagen und angewendet hat, hauptsächlich gegen das Erbrechen, ist das Beste, die horizontale Lage auf dem Verdecke in freier Luft, denn wenn man sich in das Zwischenverdeck oder in die Cajüte legt, so wird die eingesperrte Luft, der Geruch von Theer, Oel u. s. w. die Neigung zum Erbrechen veranlassen, und das Unwohlsein wird fortdauern.

Vermischte Uebungen.

Das heißt Uebungen, welche die Mitte zwischen den activen und passiven Uebungen halten, sind: Das Ring-

spiel, der Vélacifère, eine sinnreich erfundene Mechanik, auf der man wie auf einem Pferde reitet, und die uns mehr oder weniger schnell forträgt, je nachdem man einen starken Druck anwendet; ferner das Reiten, das Schaukeln ꝛc. Diese Art von Uebungen sind besonders schwächlichen Personen und Reconvalescenten zuträglich; jüngere Leute jedoch, die an heftigem Andrang des Blutes gegen das Herz oder gegen die Lungen leiden, und die, welche zu Ueblichkeiten und Schwindel geneigt sind, müssen sich des Ringspieles und des Schaukelns enthalten."

XXV. Abtheilung.

Die Heilgymnastik, die medicinische und die orthopädische Gymnastik.

Diese Gymnastiken sind theilweise erst wieder in Aufnahme gekommen, theilweise neu eingeführt worden. Die Heilgymnastik, wie die ärztliche und die orthopädische finden in neuerer Zeit häufig mit Erfolg Anwendung. A. Debay sagt hierüber: „Die medicinische Gymnastik datirt von sehr alten Zeiten her. Jccus von Tarent und nach ihm Herodicus von Selymbra sammelten die Documente, welche ihnen die Traditionen lieferten und gaben der Gymnastik eine rationellere Anwendung. Herodicus eröffnete eine gymnastische Anstalt, leitete sie selbst und erlangte einen großen Ruf durch die Kuren, die er be-

werkstelligte. Nach ihm kam Hippokrates, Proragoras, Erasistratus, Asclépiades, Dioclés, Théon, Galenus, Celsus, Diotimus, Avicenna, Orikasius ꝛc., welche die Gymnastik besonderen Regeln unterwarfen, und große Fortschritte in ihr bezweckten.

Die Heilgymnastik hat zum Zwecke, allmälig alle Glieder des Körpers zu üben, um die vollständige Entwicklung derselben zu erreichen und die Gesundheit und die Kräfte zu erhalten. Die medicinische und orthopädische Gymnastik hat die Heilung gewisser, aus mangelhafter Lebenskraft entstehenden Leiden, sowie das Beseitigen der Abweichungen und Mißgestaltungen des Körpers zum Ziele. Doch besonders gegen die Muskelschwäche richten die zwei Arten von Gymnastik ihre Mittel.

Die Muskelschwäche kann allgemein oder theilweise sein, sie kann auch von der Schwäche des Knochensystems herrühren. Im Falle der allgemeinen Schwäche müssen die Uebungen alle Muskeln des Körpers umfassen, in den Fällen der theilweisen Schwäche aber, das heißt einer Seite des Körpers, müssen die Muskeln von der entgegengesetzten Seite geübt werden. Die Schwäche des Knochensystems wird durch die Nahrungsweise und eine specielle Gymnastik behandelt.

Allgemeine Regel. — Ehe man sich den gymnastischen Uebungen hingibt, ist es unerläßlich sich derjenigen Kleidungsstücke zu entledigen, welche die Muskeln in ihren Bewegungen beengen könnten. Die jungen Mädchen müssen daher ohne Corset bei der gymnastischen Uebung erscheinen.

Die Heil- und die medicinische Gymnastik schöpfen ihre meisten Uebungen aus der Gymnastik eigentlich So-

mascetik genannt; die anderen Uebungen lassen sich kurz in Folgendem zusammenfassen:

Uebungen des Armes.

I.

Die beiden Arme sind in ihrer natürlichen Stellung längs des Körpers, den Daumen auswärts. Man erhebt sie horizontal bis zu der Höhe der Achseln, und läßt sie abwechselungsweise wieder sinken. Diese Bewegung setzt die Muskeln der Brust und der Achseln in Thätigkeit.

Man verändert diese Uebungen, indem man die Arme übereinanderlegt und die Hände bis zu den Spitzen der Achseln erhebt, man wendet hiebei die Ellbogen auswärts und beugt die flache Hand auswärts ꝛc., in der Folge führt man dieselbe Bewegung mit Gewichten von mehreren Pfunden Schwere in den Händen aus.

II.

Balanciren der Arme von vorwärts nach rückwärts, indem man die Hände auf und zu macht.

III.

Erheben der Arme über den Kopf, Zusammenfalten und Legen derselben auf dem Kopfe in der Weise, daß die rechte Hand die linke Schläfe und die linke Hand die rechte Schläfe berührt.

IV.

Man schwingt die Arme vorwärts und rückwärts, bringt sie dann wieder nach vorne, biegt den Ellbogen

und berührt mit der Hand die Rückseite der Schulter desselben Armes. Diese Uebung macht man zuerst mit einem Arme und dann mit den beiden Armen zugleich.

V.

Man führt mit den Armen kreisförmige Bewegungen in horizontaler Richtung aus, wie beim Schwimmen; diese Bewegungen werden zuerst im engeren Kreise gemacht, dann erweitert man sie, bis man zuletzt die Arme in ihrem ganzen Durchmesser ausstreckt, und verbindet diese Bewegungen mit den kreisförmigen Bewegungen der zwei Fäuste, wie wenn man einen Knäuel Bindfaden herumdrehen würde. Diese Bewegungen werden von rechts nach links, und von links nach rechts ausgeführt.

VI.

Man führt mit einem Arme die kreisförmigen Bewegungen seitwärts aus, oder, besser gesagt, man ahmt die Bewegungen des Rades nach und führt alsdann dieselben Bewegungen mit beiden Armen aus.

VII.

Uebungen mit der Gerte.

Man hält die Gerte vor der Brust an beiden Enden, schwingt sie über den Kopf, und nachdem sie in die Gegend der Schultern gekommen ist, läßt man sie noch bis an die Lenden hinabsinken, und bringt sie dann, ohne die gefaßten Enden loszulassen, auf demselben Wege wieder zurück vor die Brust.

VIII.

Uebungen des Rumpfes.

Man beugt den Körper nach vorne und auf die zwei Seiten, schaukelt ihn abwechselungsweise hin und her, um der Wirbelsäule Gelenkigkeit zu geben.

IX.

Man biegt den Körper in die Stellung des „Dornen Herausziehens“, welche man so sehr in allen Museen bewundert.

X.

Mau setzt sich auf eine horizontale Fläche, rückt die Fersen so zusammen, daß sie sich berühren und erhebt sich schnell ohne Hülfe der Hände.

Die Uebungen der Beine sind in den vorhergehenden Artikeln über den Gang, den Lauf und den Tanz beschrieben worden, und wir bemerken noch, daß die Uebungen der Arme einige Muskeln des Rumpfes zur Thätigkeit nöthigen, um sich im Gleichgewichte zu erhalten. Bei den Uebungen der Beine treten gewisse Muskeln des Rumpfes gleichfalls in Thätigkeit.

Man anerkennt heut zu Tage allgemein, daß die Heilgymnastik ein vortreffliches Mittel ist, um den fehlerhaften Richtungen im Knochensysteme entweder vorzubeugen oder sie zu verbessern, sowie die Veränderung der Unvollkommenheiten in den Formen und viele andere Neigungen, deren Ursache in der Schwäche der Muskeln und der all=

gemeinen Kraftlosigkeit liegt, herbeizuführen. Man ist über die unverhofften Erfolge erstaunt, welche man täglich durch diese Gymnastik in guten orthopädischen Anstalten bezweckt.

Wir selbst haben ein junges Mädchen gesehen, mit einer stark ausgesprochenen Abweichung der Wirbelsäule behaftet, zusammengebogen gehend und ganz verunstaltet, welches doch schon nach einigen Monaten von ihrem Gebrechen geheilt war und vollkommen gerade gehend die Anstalt verließ. Die Heilgymnastik bewirkte diese Kur durch die bloßen Uebungen der Muskeln, welche in einem sehr leidenden Zustande nahe der Abzehrung gewesen waren.

Die Schwäche und Erschlaffung der Muskeln an einer Seite des Halses verursacht bei gewissen Kindern oft die schiefe Haltung des Kopfes; doch nichts ist einfacher als die Heilung dieses Uebels. Die Uebung im Schwimmen, acht bis zehn Tage lang wiederholt, reicht gewöhnlich hin, den Halsmuskeln ihre gehörige Kraft zu geben, um den Kopf gerade zu halten. Wir müssen es zum Lobe mehrerer orthopädischen und gymnastischen Anstalten sagen, daß sie in denselben wunderbare Kuren vollbracht haben.

Doktor Pravaz, ein sehr geschickter Praktiker, besonders in Bezug auf Abweichungen in der Wirbelsäule und andere Mißgestaltungen des menschlichen Körpers, hat ein sehr gelehrtes Werk über die geeignetsten Mittel, die Umgestaltung der Organe und die Kräftigung der schwächlichen Constitutionen zu bezwecken, veröffentlicht. Er nennt seine Methode „entraînement hygienique“ als Gegensatz des athletischen Entrainements, welches bei den Engländern

für die Boxer in Anwendung gebracht wird*), und sie läßt sich wie folgt zusammenfassen:

1) Die Kunst kann die heilenden Kräfte der Natur befruchten, indem sie die Ernährung auf dieses oder jenes Organ hinleitet oder belebt.

2) Unter den Mitteln, welche die Ernährung am meisten befördern, ist die verdichtete atmosphärische Luft eines der kräftigsten, weil sie zwei Eigenschaften vereinigt, nämlich die Assimilation, die gleiche Vertheilung der größten Menge der Nahrungssäfte begünstigt und die zur Ernährung untauglich gewordenen Stoffe ausstößt.

3) Eine leichte, nach den Stunden des Einnehmens der Nahrungsmittel wohl berechnete körperliche Uebung und die tägliche Einathmung der verdichteten Luft und das Begießen der verunstalteten Theile mit, je nach der Jahreszeit, kaltem oder lauem Mineralwasser, sind zusammen gefaßt die besten Mittel, welche die Organoplastik mit größtem Erfolge anwenden kann.

Diese Methode ist rationell, denn die meisten Verunstaltungen des Körpers entstehen aus der fehlerhaften Ungleichheit zwischen der Entwickelung des Knochen- und der des Muskelsystems. Das Hauptерforderniß ist, durch eine reiche Umwandlung der Säfte in Blut, die Erzeugung des Faserstoffes, welcher die Muskeln bildet, und die Ausscheidung der erdigen Salze, welche den Knochen ihre Festigkeit geben, zu begünstigen.

Wenn durch strafbare Vernachlässigung der Eltern das Kind mit einer Verunstaltung, wie einer Abweichung der

---

*) Ueber das Entrainement s. auch die schon angeführte Schrift: Der Mensch und die Ehe. S. 147 und 329.

Knochen, groß geworden ist, so kommt es oft vor, daß die Heilgymnastik nicht mehr ausreicht, die verunstalteten Theile gerade zu machen, und es ist alsdann dringende Nothwendigkeit, die orthopädische Behandlung mit ihren Maschinen anzuwenden. Verschiedene geschickte Mechaniker haben sich ganz diesen Maschinen gewidmet, und wir bezeichnen unter ihnen nur die Herren M. Charrière und L. Bien-Aimé, welche als Orthopäden einen großen Ruf durch die Vervollkommnung der Maschinen und ihrer sinnreich erdachten Vorrichtungen erlangt haben, deren sich eine große Anzahl von Aerzten und Chirurgen mit den größten Erfolgen bedienen.

Ungeachtet des anerkannten theoretischen und praktischen Nutzens der Gymnastik, als Mittel die Muskelkraft zu entwickeln, die entstandenen Verunstaltungen zu bekämpfen und kränklichen Personen ihre Gesundheit wieder zu geben, hat dieser durchaus nothwendige Theil der körperlichen Erziehung in Frankreich, man muß es offen sagen, nicht allgemein genug Anwendung gefunden. Die Regierung, welche schon viel dafür gethan hat, sollte verlangen, daß an allen zu den Universitäten gehörigen Sphären, das heißt von den nationalen Collegien bis zur Primärschule, die Gymnastik gelehrt würde; die Jugend und das Land würden dadurch außerordentlich gewinnen.

Die alten Gesetzgeber, welche so anhaltend daran arbeiteten, dem Staate kräftige Bürger heranzuziehen, behandelten mit großer Wichtigkeit die physische Erziehung der jungen Mädchen, da sie zur Fortpflanzung einer gesunden und kräftigen Nachkommenschaft bestimmt sind, und diese klugerweise geleitete Erziehung hatte ein so ausgezeichnetes Resultat, daß wir heute zu Tage als Ideal

das schöne Ganze, diese Harmonie in den Formen, diese majestätische Schönheit in den Antiken aus Marmor bewundern, welche die getreuen Abbildungen der lebenden Natur dieser Epoche waren.

Ohne zu denen zu gehören, die schreien, daß die jetzigen Menschen entartet sind, so sind wir doch gezwungen zu gestehen, daß die Bevölkerung der großen Städte jetzt physisch weit unter der frühern steht. Der Zustand der Unempfindlichkeit und der Trägheit, zu welchem unsere Gebräuche die meisten jungen Mädchen aus den höheren Ständen verurtheilen, die Fabrikarbeiten, zu denen die Mädchen der armen Klasse gezwungen sind und während welcher sie eine sitzende, gebeugte oder gekrümmte Stellung einnehmen müssen, die sie mehr oder minder beengt, kann die Entwickelung der Organe nur verzögern, und sich der Regelmäßigkeit der Formen entgegenstellen. Ohngeachtet der Polizei-Reglements über die Arbeit der Kinder der Proletarier verlangt man von diesen kleinen, schwächlichen Geschöpfen viel mehr als ihre Kräfte leisten können. Man schickt sie vom zartesten Alter an in dunkle, feuchte Werkstätten, wo sich ihre Arbeitszeit oft über 12 Stunden des Tages erstreckt! Diese armen Kinder, die das Opfer eines geizigen Fabrikherrn oder des Elendes der Eltern sind, und die zu ihrer Erhaltung nichts als schlechte und oft unzureichende Nahrung haben, verbrauchen nach und nach ihre angeborenen Kräfte, die Entwicklung des Körpers wird aufgehalten und die ganze Körperbildung, welche ihren Normalgrad nicht erreichen kann, liefert nur sieche Wesen. Fügt zu diesem elenden Leben noch die Entbehrungen und die Laster hinzu, und man wird den Grund der physischen Heruntergekommenheit in den großen Städten

finden. Die Individuen dieser Klasse, mehr oder minder schwächlich, übertragen ihrer Nachkommenschaft die Fehler und Gebrechen ihrer zerrütteten Constitution, und die Frucht dieser wird noch siecher sein. Daher kommen diese Menge von häßlichen und verunstalteten Wesen mit verdorbenen Säften, deren Auswüchse und Gebrechen Ekel erregen, die in den Hauptstädten herumlaufen und uns anwidern. Auf diese Weise wird die moderne Gesellschaft von Tag zu Tag entarteter, und sie kann mit gutem Gewissen nicht mehr mit dem schönen und starken Geschlechte, welches die weisen Gesetze von Lykurg und Solon heranbildeten, verglichen werden. Dennoch glauben wir nicht, daß es unmöglich wäre, den jetzigen jungen Leuten die Kraft und die Schönheit der früheren Geschlechter wiederzugeben*).

Wenn die gegenwärtige Civilisation ebenso viel Sorge für Verbesserung des menschlichen Geschlechts tragen würde, wie sie bemüht ist die Racen der nützlichen Thiere zu vervollkommnen, so würde ohne allen Zweifel der Mensch in kurzer Zeit zu dem griechischen und römischen Typus zuzückkommen, man würde aus den Städten die traurigen Mißgestalten verschwinden sehen, die nur in's Leben gekommen sind um zu leiden, Ekel und Mitleid zu erregen, und vor der Zeit die Erde mit ihren traurigen Ueberresten zu düngen.

Es ist wirklich schändlich für eine Hauptstadt, die sich an die Spitze der modernen Civilisation stellt, in ihren

---

*) Vergl. hierüber die Schrift: „Der Mensch und die Ehe.“ S. 121 u. f. worin die Principien der Erzeugung schöner und kräftiger Kinder entwickelt sind.

Straßen eine Menge Unglückliche, mehr oder minder verunstaltet, herumirren zu sehen; und es ist sehr unangenehm für die Fremden, die da kommen um den Pariser Luxus und die Pariser Pracht zu bewundern, jeden Augenblick auf den Trottoirs auf buckelige, hinkende und verunstaltete Wesen zu stoßen. Wann wird doch der Tag kommen, wo die Regierung, die die Pferdezucht mit so viel Großmuth aneifert, etwas für das menschliche Geschlecht thun wird? Denn wenn es nützlich ist, schöne und gute Pferde zu haben, so denken wir, daß es noch viel mehr werth sein werde, gut gebaute, kräftige und gesunde Menschen zu haben. Es wird viel weniger schwierig sein, als man glaubt, ich will nicht sagen das vollkommene Verschwinden, aber doch die Verminderung der Zahl dieser unglücklichen verunstalteten Individuen herbeizuführen. Um dieses zu erreichen, müßten vor Allem die Ehe-Gesetze revidirt werden, die an vielen Punkten fehlerhaft sind; man müßte wachen über den strengen Vollzug der Polizei-Verordnungen über die Arbeit der Kinder, deren Dauer, wie wir schon gesagt haben, ihre Kräfte übersteigt und die physische Entwicklung zurückhält. Unter Anderem müßte man auch orthopädische Anstalten in den bevölkertsten Stadttheilen gründen, und die Aerzte dieser Stadttheile, die eine Vergütung von der Regierung erhalten müßten, könnten mit Erlaubniß der Eltern die krüppelhaften Kinder unentgeltlich da einführen. Da es viele Eltern gibt, die eine Abneigung haben, ihre Kinder in das Spital gehen zu lassen, und die in ihrer wenig aufgeklärten Sorgfalt vorziehen, ihre krüppelhaften Kinder um sich herum aufwachsen zu sehen, so müßten die Aerzte die Befugniß haben, Bons für verschiedene nothwendige Bandagen oder orthopädische

Maschinen auszustellen und sie den Kindern anzulegen oder anlegen zu lassen, welche alsdann wieder in ihre Familie zurückkehren würden. Wenn man dagegen einwendet, daß man den Dürftigen die Bandagen heut zu Tage schon unentgeltlich liefert, so erwiedere ich, daß dieses nur eine Ausnahme sei; denn ich kann versichern, daß ich sehr oft stehen blieb, um die armen krüppelhaften Kinder mit Mitleid zu betrachten, und daß, wenn ich zu den Müttern sagte, es wäre leicht ihre Kinder wieder gerade zu machen, und daß man viel krüppelhaftere als die ihrigen heile, diese antworteten: Ach! ich möchte es sehr gerne thun, aber meine Mittel reichen nicht aus, denn ich kann höchstens Brod für meine Familie kaufen. Nur die Kinder der Reichen sind es, welche man gerade macht, die Kinder der Armen müssen krumm bleiben. Gewiß ist es, daß wenn man diesen armen Müttern anbieten würde, ihre verunstalteten Kinder unentgeltlich zu behandeln, keine darunter wäre, die es nicht mit Dank annehmen würde. Ich behaupte nicht, daß diese vorgeschlagenen Mittel alle mißgestalteten und gebrechlichen Wesen verschwinden machen würden, aber ich habe alle Ursache zu glauben, daß es die Zahl derselben sehr vermindern würde

Kehren wir zur Gymnastik zurück, deren Mittel so ausgezeichnet sind, um Gesundheit und Kraft den schwachen und verdorbenen Constitutionen wiederzugeben. Diese Wahrheit um so mehr zu bekräftigen, werden wir eine erstaunungswürdige Metamorphose erwähnen, welche durch den Gymnastiker Elias, Professor an der Akademie zu Bern, an einem sehr schwachen und dem sicheren Tode verfallenen Wesen bewirkt wurde.

Ein drei Jahre altes Kind konnte kaum stehen, und

mit fünf Jahren waren die Fortschritte so gering, daß man es am Gängelbande führen mußte, um es einige Schritte machen zu lassen; erst als es sieben Jahre alt war und die Zähne zum Durchbruch gekommen waren, fing es ohne Hülfe an zu laufen, fiel jedoch sehr häufig hin und konnte nie wieder aufstehen. Aufgegeben von den Aerzten wurde es 17 Jahre alt, indem es immer lag, denn die unteren Glieder waren zu schwach, um das Gewicht des Körpers tragen zu können; die Arme waren von einer außerordentlichen Schwäche, und wie am Körper angeklebt. Das Zusammenwachsen der Schultern preßte die Brust und erschwerte das Athmen; die moralischen Eigenschaften waren ganz und gar erstarrt, und die geschlechtliche Entwickelung gab sich durch kein Zeichen kund.

Dieser Unglückliche wurde durch mehrere Schüler des Herrn Elias demselben vorgestellt, und er wurde von ihnen gebeten, ihn in seine Anstalt aufzunehmen; Herr Elias willigte ein. Bei der Aufnahme maß der Professor die Kräfte seines neuen Zöglings; der Druck der Hände auf dem Dynanometer (Kraftmesser) war kaum so stark wie der von einem siebenjährigen Kinde; die Kräfte des Ziehens, Schwingens und Steigens waren gleich Null.

Nur mit unendlicher Mühe konnte er 50 Schritte nach einander machen, und sank dann zusammen. Wenn man eine Last von 10 Pfund auf seine Schultern legte, wankte er, und ein Kind von 6 Jahren konnte ihn ganz leicht umwerfen.

Nachdem er sich nun fünf Monate lang dem Regime der Anstalt unterworfen hatte, war die Kraft des Druckes seiner Hände auf 50 gestiegen, er konnte sich mit seinen Armen mehrere Zoll hoch vom Boden erheben, und

während einiger Minuten so schweben bleiben; er sprang drei Fuß weit und durchlief 163 Schritte in einer Minute; ja, er trug sogar während derselben Zeit ein Gewicht von 35 Pfund auf seinen Schultern.

Zwei Jahre nachher war dieses früher so gebrechliche Wesen ein junger kräftiger Mann geworden, der in Gegenwart von mehreren tausend Zuschauern bis an die Spitze eines freistehenden Mastbaumes kletterte; dasselbe Manöver wiederholte er bei einem Volksfeste, machte Sprünge von 8 Fuß Länge und durchlief 500 Schritte in zwei Minuten. Jetzt macht er in einer Stunde drei Meilen, ohne daß er ermüdet ist oder daß es ihn genirt; die gymnastischen Uebungen haben aus einem entsetzlich mageren einen wohlbeleibten mit kräftiger Gesundheit ausgestatteten Menschen gemacht.

Unter den orthopädischen Anstalten zu Paris zeichnet sich die des Herrn Pinette neben den Gärten von Luxenburg besonders aus, welche mit außerordentlicher Umsicht und Kenntniß geleitet wird. Herr Pinette macht jeden Tag die glücklichsten Anwendungen seiner Kunst an der mißgestalteten Menschheit. Auch ist noch der gymnastischen Anstalt des Herrn Doktor Tavernier zu erwähnen, welche ein sehr bemerkenswerthes Institut, besonders in Hinsicht auf die Orthopädik ist. Dieser geschickte Professor hat eine sehr interessante Schrift veröffentlicht, worin die glücklichen Resultate seiner Heilanstalt dargethan sind. Er kommt den Knochen-Verunstaltungen zuvor, indem er die Muskelkräfte in Bewegung setzt, wenn die Verunstaltung von einem sehr dünnen, schnellen Aufschießen herkömmt, welches aus Mangel an körperlichen Uebungen entstand; er besiegt diese Abweichungen, indem er Hebel auf Hebel setzt, denn wenn

die Thätigkeit der schwachen und geschwächten Muskeln zu sehr übertrieben wird, so verursachen die anderen zu kräftigen Muskeln gewöhnlich die Abweichungen. Er führt ganz Erwachsene vor, die bei dem Eintritte in seine Anstalt ganz elend und verunstaltet waren und die Anstalt ganz gerade, gelenkig und voll Kraft verließen.

Schon seit langer Zeit haben zahlreiche und beredte Stimmen zu Gunsten der Gymnastik sich erhoben und bewiesen, daß die geschickte gleiche Vertheilung der körperlichen und geistigen Uebungen in den Erziehungsanstalten für männliche sowie für weibliche Jugend von höchster Wichtigkeit ist. Möchten doch die Herren Direktoren und Professoren, sowie die Vorsteherinnen der Institute von der Wahrheit durchdrungen sein, daß es sehr gefährlich ist, der Natur in ihrer materiellen Arbeit durch zu lange anhaltende oder zu schwere geistige Studien entgegenzuarbeiten.

Der Jugend ist es nothwendig zu springen, zu spielen und sich beständig zu bewegen, um die Bewegungen des Saftes, der in unseren Organen cirkulirt, zu beschleunigen; die sitzende Stellung, die Ruhe oder die zu sehr verlängerte Kopfarbeit sind der Natur entgegen. In diesem Alter muß die Zeit der Erholung lang und die des Studiums kurz sein, und diejenigen Kinder, die aus unzeitigem Lerneifer anstatt zu spielen studiren, müssen die Lehrer zu gymnastischen Uebungen anhalten, da sie wissen müssen, daß die zu fleißig studirenden Kinder im Allgemeinen eine schwächliche und schwankende Gesundheit haben, während die lustig spielenden dagegen durch ihre Kraft und gute Gesundheit sich auszeichnen.

O, Lehrer! beachtet doch die Gesetze der Physiologie und laßt den Körper zuerst den schwierigen Uebergang der

Entwicklung überwunden haben, dann könnt Ihr ohne Gefahr die jungen Zöglinge zu geistigen Arbeiten aneifern; Euer Unterricht wird alsdann viel leichter aufgefaßt werden und die Früchte des Studiums werden viel reichlicher sein. Ruft Euch die Kinder Roms und Athens in's Gedächtniß zurück, die jeden Tag in die gymnastische Anstalt geschickt wurden, und aus diesen zwei Städten gingen die größten Männer des Alterthums hervor.

Die Wirkungen einer guten physischen Erziehung beschränken sich nicht auf den Körper, sondern sie erstrecken sich auch auf die geistigen Fähigkeiten; ja, die Wohlthaten derselben wirken nicht nur auf eine Generation, sie pflanzen sich auch auf die Nachkommen fort, da die Kinder immer der guten oder schlechten Eigenschaft der Constitution ihrer Eltern theilhaftig werden.

Gesunde Eltern erzeugen in der Regel immer gesunde Kinder; schwächliche und kränkliche werden ihnen ähnliche Kinder erzeugen.

Wir haben die Ueberzeugung, daß wenn die Eltern die Vorschriften der Gesundheitslehre in Anwendung bringen und ihre Kinder anhalten würden, die Vorschriften, welche wir hier zusammengefaßt haben, zu befolgen, und daß, wenn diese Methode überhaupt allgemein würde, ungeheuere Verbesserungen, besonders in den physischen Constitutionen der Städtebewohner erzielt werden würden: Die vererbten Krankheiten würden nach und nach verschwinden und die anderen Krankheiten viel seltener werden; ja, die ganze Bevölkerung würde gesünder, kräftiger und vielleicht auch moralischer werden."

XXVI. Abtheilung.

Physiognomie und Physiognomik.

Unter Physiognomie versteht man nicht sowohl das Ganze der äußerlichen Erscheinung eines lebenden Wesens, welches einen Schluß auf das Innere desselben zuläßt, wie z. B. Gestalt, Geberde, Gang u. s. w. als vielmehr auch die eigenthümliche Form und Bewegung des Gesichtes. Hieher gehören die Gesichtsbildung, die sich am schärfsten im Profil ausspricht, die Gesichtszüge und das Spiel der Mienen, mag dieses vorübergehend oder habituell geworden sein.

Es ist bekannt, daß der Mensch über seinen Körper sehr viel vermag und ebenso vermag er auch über seine Gesichtszüge außerordentlich viel. So lehrt uns z. B. die Erfahrung, daß der Professor der Bildhauerkunst Franz Xaver Messerschmied zu Wien seine Physiognomie mit Hülfe des Spiegels dermassen veränderte, daß er nach seinem Kopfe 49 verschiedenartige Physiognomien in Stein modellirte; eine höchst interessante Sammlung, die heute noch in Wien vorhanden ist. Er hat also denselben Kopf in seiner Physiognomie so verändert, daß die Gesichtszüge, obgleich immer noch erkennbar, doch oft bis ins Fratzenhafte ausarten. Die Kunst aus den Gesichtsbildungen und den Bewegungen der Gesichtszüge einen Schluß auf die Gemüthsart und den Charakter des Menschen zu ziehen nennt man Physiognomik und ihr liegt die allgemein durch die Erfahrung allerdings bestätigte Annahme zu Grunde, daß das Geistige

in dem Leiblichen nach unbekannten Naturgesetzen einen Ausdruck finde. Tragen ja schon die Formen des Thierreichs verschiedene, dem aufmerksamen Beobachter nicht entgehende Charaktere an sich! Drückt nicht die Kopfbildung des Wolfes, des Fuchses, des Löwen jede einen eigenthümlichen Charakter aus? Man legt dem Wolfe räuberische Tücke, dem Fuchse List und Verschlagenheit, dem Löwen Stärke und Großmuth bei, ja man stellt diese Thiere sogar als Bilder der angezeigten Eigenschaft auf. Diese Thiersymbolik ist nicht willkürlich, sondern reicht bis in die ältesten Zeiten hinauf und ist überall verbreitet, wie der Glaube an die ursprüngliche Verwandtschaft des Geistigen und Natürlichen.

Man legt daher auch den Thieren eine Physiognomie im weitern Sinne als einen Ausdruck des Gesammtcharakters einer Thierklasse bei. Hierauf beruhten die Untersuchungen über die menschliche Physiognomie, die der Neapolitaner de la Porta anstellte, indem er Thierköpfe mit gewissen Menschengesichtern verglichen darstellte. Dieselbe Idee führte W. Tischwein weit vollendeter aus und in neuerer Zeit wurde sie namentlich von den Franzosen und auch von den Deutschen, insbesondere von W. Kaulbach zu höchst anziehenden satyrischen Darstellungen benützt.

Unstreitig ist das menschliche Gesicht das ausdrucksvollste und ausdrucksfähigste; da indessen die Naturgesetze, aus welchen sich bestimmte Denkweisen, Gefühle, Neigungen, Begierden, Affekte und Charakter-Eigenschaften entweder in dem menschlichen Antlitz vorübergehend ausprägen oder ihm tiefe unauslöschliche Züge eingraben, zur Zeit noch unbekannt sind, und alle Schlüsse, welche man in dieser Beziehung von dem Aeußern auf das Innere macht, nur auf

ziemlich unvollständigen Inductionen beruhen, so ist auch die Physiognomik oft der Gefahr ausgesetzt in einem einzelnen Falle sich zu irren, und obwohl nicht in Abrede gestellt werden kann, daß es kluge und dumme, verschmitzte und offene Gesichter gibt, so ist es doch nicht immer sicher, von einem dumm aussehenden Gesichte auf vorherrschende Dummheit, von einem verschmitzt aussehenden Gesichte auf Verschmitzheit, von einem klug aussehenden Gesichte auf Klugheit u. s. w. zu schließen.

Zuerst stellte Thomas Campanella bedeutende physiognomische Versuche an, nach ihm kam Johann Caspar Lavater, geboren 1741 zu Zürich. Er machte ein großes Interesse für die Physiognomik rege, welches jedoch bald vorüberging, und ihm folgten Thombar und andere.

Beispiele, mit welcher Zuversicht man vom Standpunkte eines angeblich absoluten Wissens aus die Physiognomie und ihre Bedeutung ableiten zu können meinte, geben manche Schriften aus der Schelling'schen und Hegel'schen Schule, und die Anhänger der Schädellehre, deren Gründer Gall war, und die man heut zu Tage Cranioscopie oder Phrenologie nennt, haben häufig versucht die Physiognomik mit der Phrenologie oder Schädellehre in Verbindung zu bringen.

Die Physiognomik, die Kunst aus den Gesichtszügen eines Menschen auf seine geistigen Anlagen, auf seinen Charakter zu schließen, ist eine sehr schwierige, allein sich mit ihr zu befassen ist eine dringende Aufgabe für das Leben. Welcher junge Mann wird, wenn er in ein Liebesverhältniß treten will, nicht auch in die Seele des Mädchens blicken, herausfinden wollen, welche Eigenschaften dasselbe besitzt, ob ihre Züge auf Beständigkeit, Treue,

Hingebung, auf geistige Begabung u. s. w. oder auf das Gegentheil hinweisen? Welches Mädchen wird nicht in demselben Falle das Gleiche thun, und ist es nicht überhaupt eine tägliche Erscheinung im Leben, daß man den Charakter eines Menschen, mit dem man in Berührung kommt, aus seinen Gesichtszügen zunächst zu erkennen sucht?

Nebst der Physiognomie ist aber auch der Kopf eines Menschen von Bedeutung, und überhaupt läßt der ganze Körperbau Schlüsse auf die Eigenschaften eines Menschen zu. Unter den Deutschen hat Carus in seiner „Symbolik der menschlichen Gestalt“ Treffliches über diesen Gegenstand geschrieben; es ist aber nicht möglich hier anders als nur im Allgemeinen darauf hinzuweisen.

Der gewandte und berühmte französische Schriftsteller A. Debay sagt hierüber Folgendes:

„Die Physiognomik ist die Kunst, den inneren Menschen durch sein Aeußeres kennen zu lernen, d. h. zu einer richtigen Würdigung seiner Leidenschaften durch die Mienen, die Beschaffenheit und die Bewegungen seines Gesichtes und anderer Theile seines Körpers, durch seine Sprache, durch seine Geberden, seinen Blick und alle seinen Bewegungen zu gelangen.

Seit Aristoteles und Plinius, bis zu den unsterblichen Arbeiten des Lavater, und von diesem Letzteren bis in unsere Zeit, lassen die unermeßlich vielen Beobachtungen und Anwendungen die von einer Menge von Gelehrten gemacht wurden, keinen Zweifel mehr an der Wirklichkeit dieser Kunst.

Doch damit der Leser selbst die Ueberzeugung davon gewinne, so werden wir ihm die solide Basis enthüllen, auf welcher die Kunst der Physiognomik beruht.

Da es festgestellt ist, daß die Ideen, Gefühle, Leidenschaften und Entschlüsse nicht stattfinden können, ohne von einer Bewegung der flüssigen und dichten Bestandtheile des Individuums begleitet zu sein, so folgt, daß Nichts im Innern des Menschen vorgehen kann, ohne daß sich nicht eine mehr oder minder bemerkbare Rückwirkung auf das Aeußere zeigt. Unsere activen Fähigkeiten haben im Innern einen Herd, wo sie sich entwickeln, und Außen sind andere Herde mit dem Ersteren verbunden. Diese zweiten Herde, als da sind: die Augen, der Mund, die Stirn ꝛc. sind der Spiegel, in welchem die moralischen Eindrücke sich abspiegeln.

Um die physiognomischen Merkmale einer Leidenschaft wohl erforschen zu können, muß man Wesen wählen, bei denen diese Kennzeichen sehr stark hervortreten, denn da die äußeren Bewegungen mit den inneren in Wechselwirkung stehen, so muß auch nothwendig die Energie der Ersteren mit der Energie der Letzteren in Beziehung stehen.

Wenn die Kennzeichen einmal vollkommen richtig erkannt worden sind, so wird man, wenn man Wesen begegnet, bei denen die Merkmale sich darbieten, leicht daraus schließen können, in welchem Grade sie glückliche Fähigkeiten und gute Eigenschaften besitzen, oder ob sie zu diesem oder jenem Fehler oder Laster geneigt sind.

Das Aufeinanderfolgen und die Gegenseitigkeit der vitalen Bewegungen, die Sympathie oder der Widerschall eines Organes zum Anderen, lassen unmöglich die innige Verbindung des Physischen und des Moralischen mißkennen.

Während der ersten Jugend, wo die Organe und das Gewebe mit einer großen Weichheit und Elasticität begabt

sind, verwischen sich die Zeichen der Leidenschaft, das Ergebniß eines Zusammenziehens der Muskeln, sobald als die Anreizung vorüber ist; wenn jedoch in einem vorgerückteren Alter diese Zusammenziehungen öfters sich erneuern, so werden die dadurch erzeugten Spuren auf den Gesichtszügen sich schwer wieder verwischen, und ein leises Gepräge fängt an, auf denselben zurück zu bleiben. Bald werden sich Falten bilden, und in kurzer Zeit werden sich unvertilgbare Runzeln in der Haut des Gesichts eingraben. Umsonst wird dann der Egoist und der Geizhals versuchen, die Leute an ihre Aufopferung und ihre Freigebigkeit glauben zu machen; umsonst wird der Lasterhafte von seinen Tugenden sprechen, der Feige von seinem Muthe und der Stolze von seiner Demuth; ihre Lebensgeschichte ist ihnen unauslöschlich in ihr Gesicht geschrieben, und der Physiognomiker liest da alle Schmach und Schande, alle niederen Leidenschaften, welche den Menschen verzehren und herabwürdigen. Die Gegensätze und die Vergleichungen der Formen, des Ausdruckes, des Ganges und der Bewegungen gewisser Thiere mit den Physiognomien und Handlungen der Menschen geben sehr kostbare Anzeichen, welche Camper vortrefflich dargethan hat. So ist es selten, daß die Menschen, deren Physiognomien irgend eine Beziehung zu der des Tigers, des Löwen, des Ziegenbockes, des Affen, des Schafes ꝛc. haben, nicht auch Neigungen kund geben, die sich den Instinkten dieser Thiere annähern. Studirt z. B. das Individuum, das eine Katzenphysiognomie hat, und ihr werdet finden, daß es heuchlerisch und falsch ist, und daß dasjenige, welches mit einem Fuchse Aehnlichkeit besitzt, schlau, hinterlistig und betrügerisch ist. Der Ruf, der aus der Seele dieser wiederhallt, gleicht sehr

viel jenem großen Geschrei gewisser Redner, deren ganze Beredtsamkeit in der Kraft ihrer Lungen beruht. Die Bewegungen des Truthahns, der sein Rad schlägt, sind mit den sich immer kreisenden Bewegungen der abgeschmackten Gecken auf den Boulevards und in den Soireen zu vergleichen, die sich eine alberne Bewunderung und jämmerliches Applaudiren erbetteln.

Nach den eben dargelegten Beweisen ist der wirkliche Werth der physiognomischen Kennzeichen nicht mehr in Zweifel zu ziehen, es wäre jedoch weder vernünftig noch rationell an ihre Unfehlbarkeit zu glauben und die guten oder schlechten Eigenschaften der Individuen in letzter Instanz danach zu beurtheilen, und ihnen auf die Autorität einiger Zeichen hin das Vertrauen zu schenken oder zu entziehen.

Die Physiognomik lehrt uns ohne Zweifel sehr schnell und ohne daß wir erst auf Erfahrungen zu warten haben, die Personen kennen, mit welchen wir umgehen, sie deckt uns die guten oder schlechten Eigenschaften, sowie die guten oder schlechten Neigungen auf. Dessen ungeachtet darf man nie sein Urtheil auf ein einziges Zeichen hin feststellen, denn mehrere Zeichen sind nothwendig um einen Schluß ziehen zu können und sogar aus mehreren Zeichen darf man nicht auf die innersten Gesinnungen schließen, sondern nur auf die Neigungen und den Hang, welche von der allgemeinen Constitution herkommen.

Dies sind die Vorbehalte, welche man bei den physiognomischen Folgerungen berücksichtigen muß, um sich die Reue zu ersparen, die von dem Irrthume unzertrennlich ist.

Zusammengefaßtes Verzeichniß der physiognomischen Kennzeichen.

Wir werden nach dem Beispiele der Maler und Bildhauer den menschlichen Körper in drei Regionen theilen: Den Kopf, den Rumpf oder Leib, die Glieder oder die Extremitäten.

Der Kopf.

Ein dicker Kopf kündigt ein faules, schläfriges, dummes, eigensinniges Wesen an.

Ein kleiner Kopf auf einem großen Körper zeugt von einer lebhaften, glühenden und beschönigenden Einbildungskraft, gesundem Urtheile, mehr glänzendem als solidem Geiste, von einem reizbaren, heftigen und unbeugsamen Charakter.

Ein mittlerer Kopf weist auf ein gesundes Urtheil, mittelmäßige Einbildungskraft, einen gleichförmigen, gesetzten Charakter und einen guten und nachdenkenden Verstand hin. Ein kleiner, gut gebildeter Kopf ist viel mehr werth, als ein großer Kopf, der mit dem übrigen Körper nicht im Verhältniß steht. Unter einem gut gebildeten Kopf versteht man einen ovalen, rund erhöht in der Gegend der Stirn und des Hinterhauptes, an den Schläfen etwas abgeglattet, und im horizontalen Durchschnitt eine ovale Form darbietend. Ueberhaupt ist die rund erhabene Form der Vorder- und Hintertheile des Kopfes das Zeichen eines lebhaften Geistes, heftigen Charakters und glänzender Einbildungskraft; während die

Abplattung und die Höhlungen dieser Gegend des Kopfes Zeichen eines weniger lebhaften Geistes, aber eines gesetzten Urtheiles und eines gleichförmigen, gelassenen Charakters sind.

Haltung des Kopfes.

Sitzt der Kopf steif auf dem Halse, ein wenig nach rückwärts geworfen, so bezeichnet es ein schwaches Urtheil, eigensinnigen, anmaßenden und reizbaren Charakter.

Neigt er sich, so läßt es auf Langsamkeit, Faulheit, Schüchternheit und nachdenkenden Geist schließen.

Ist die Haltung des Kopfes gerade, so zeigt es ein gesundes Urtheil, einen festen, gleichmäßigen Charakter ohne Härte an.

Das Gesicht.

Ist es breit und platt, so bezeichnet es Dummheit, Unwissenheit und Faulheit; sehr klein und abgerundet dagegen zeigt es lebhaft, beweglich, schlau und streitsüchtig; groß und viereckig: auf schwachen Charakter und wenig Geist.

Rund zeigt es auf erfinderischen Geist, heftigen und zornigen Charakter.

Oval auf sicheres Urtheil und gleichförmigen Charakter.

Die Stirn.

Flach und unproportionirt bezeichnet sie einen faulen, langsamen Geist; klein und rund erhaben: einen lebhaften Geist, entschiedenen und heftigen Charakter; von mittelmäßiger Größe deutet hin auf geistreich und edel; runzelig und verdrießlich auf nachdenklich,

geizig, ehrsüchtig; nieder auf schlau, heuchlerisch, schlecht; glatt auf geistig, schmeichelnd; hervorstehend auf lebhafte Einbildungskraft, tiefen Geist; uneben auf verschrobenen Geist, rauhen schlechten Charakter und schlechte Sitten.

Die Schläfen.

Rund erhaben bezeichnen sie wenig Geist; leicht ausgehöhlt: klarer, offener Geist; rauh und haarig: üppig und leckerhaft; mit Adern durchzogen: reizbarer Charakter.

Die Augenbrauen.

Bogenförmig, breit, dick und sich berührend: bezeichnet stolz, zornig, eigensinnig und kühn.

Klein und fein: zaghaften Geist.

Horizontal und dünn: offener, heiterer Charakter, klarer, angenehmer Geist.

Die Augenwimper.

Lang und dick bezeichnet: wenig Thätigkeit und Schläfrigkeit; groß und gekräuselt: schwerfälligen und unverschämten Geist; sehr bewegbar: schüchternen Charakter, veränderlichen Geist.

Die Augen.

Groß und schmachtend bezeichnet einen guten, vertrauensvollen Charakter, mittelmäßigen Geist; klein und blitzend: Begeisterung, lebhaften Charakter, viel Thätigkeit und Scharfsinn; mittelgroß und glänzend: gutes Herz, weisen Geist und edle Seele; sehr hervor-

stehend: gutes Gedächtniß, wenig Beurtheilungskraft und schwachen Charakter; klein und tiefliegend: starken Geist und energischen Charakter; groß und wässerig: schwachen Geist, Treulosigkeit und Empfindsamkeit; sehr gespalten, trocken und glänzend: stolz, heftig, eigensinnig, starke Einbildungskraft; mandelförmig und etwas feucht: liebendes, schmachtendes Herz, leichten Geist, schwachen, aber wohlwollenden Charakter; matt und weißlich: faulen, zaghaften Geist; kaltes, egoistisches Herz; grau: festen Geist; eigensinniger Charakter; roth: ehrsüchtig, geizig, dem Trunke ergeben, brutal; schwarz und funkelnd: geistreich, muthig und verwegen; blau: vortreffliches Herz, sanfter Charakter, ruhigen vertrauensvollen Geist,

Die Augäpfel.

Sehr groß bezeichnen sie einen schwachen Geist und schwachen Charakter; ungleich: verschrobenen Geist, bizarren Charakter; unbeweglich: in sich gekehrten, nachdenklichen Geist. Ueberhaupt zeigen die Augen, die sich sehr schnell bewegen, einen lebhaften Charakter an; diejenigen dagegen, die sich langsam bewegen, bezeichnen einen trägen Geist und schwerfälligen Charakter.

Die Ohren.

Sehr klein bezeichnet: schüchtern und furchtsam; sehr groß: wenig Verstand; roth: sinnlich, blöde; blaß: höhnisch und unverschämt; wegstehend: sanft und gelehrig; platt und an der Hirnschale anklebend: eigensinnig, ungelehrig und unliebenswürdig.

Die Nase.

Groß und gebogen: bezeichnet gesundes Urtheil und festen Charakter.

Lang wie ein Löschhörnchen: trägen Geist, schwache Einbildungskraft, neidisch, geringschätzend.

Stumpfnäsig: eigendünkelig, satirisch, höhnisch, stolz, scherzhaft und unartig.

Kurz, dick, mit rother Spitze: zornig und brutal.

Sehr klein und aufgestülpt: spöttisch, neugierig, frivol, und wenig Charakter.

Die Nasenlöcher.

Breit und weit geöffnet bezeichnen sie: anmaßend, hitzig und sinnlich.

Lang und spitzig: gewandten, scharfsinnigen Geist, streitsüchtigen Charakter.

Nach rückwärts gezogen und erhöht: geringen Geist, spöttisch und eitel.

Der Mund.

Groß bezeichnet: kühn, gefräßig und unmäßig.

Klein: mäßig und schüchtern.

Ein wenig offen: einfach und kindlich.

Aufgesperrt: einfältig und kleinmüthig.

Feine horizontale Lippen: Feinheit des Geistes, gutes Naturell.

Dünne Lippen: Bosheit und Geiz.

Dicke Lippen, die obere vorstehend, bezeichnen einen trägen, langsamen Charakter.

Die Unterlippe dick und hängend: üppige Neigungen, rohen Geist.

Erhöhtes Lippenband: kalten, stolzen Charakter.

Lippen wie Sparren, wenig gebrochen: sanft, zärtlich und mitleidig.

Der Bogen des Mundes, dessen Convexität sich nach unten dreht: falschen, schlechten Charakter.

Zusammengekniffene Lippen: mürrisch, eigensinnig, satyrisch.

Die Zähne.

Enge aneinander bezeichnen: harten, eigenwilligen Charakter.

Lang und spitzig: verwegen, gefräßig und zornig.

Klein, flach und getrennt: schwach und ängstlich.

Das Kinn.

Lang bezeichnet es: geschwätzig, unvorsichtig und neugierig.

Rund: sanft und schüchtern.

Viereckig: festen Willen.

Gespalten: liebenswürdigen Charakter, heiteren Sinn.

Der Bart.

Weich und glänzend bezeichnet: verliebt, zärtlich und gesellig.

Dick und schwarz: sicheres Urtheil, Festigkeit und Stärke.

Rauh und borstig: starren Charakter, heftig, unfreundlich und eingensinnig.

Der Hals.

Dick und kurz bezeichnet: rohen Sinn, brutalen Charakter.

Lang und dünn: schlau und geistreich.

Mit großen Adern durchzogen: heftig und jähzornig.

Steif: unfreundlich, hart und eigensinnig.

Nach vorwärts geneigt: nachdenkend, traurig oder schüchtern.

Die horizontalen Linien des Gesichtes zeigen im Allgemeinen das Gleichgewicht und die Harmonie des Physischen und Moralischen an, einen ernsten Sinn, gesundes Urtheil und gelinde Leidenschaften. Die gebogenen gekrümmten Linien dagegen offenbaren einen höhnischen, hochmüthigen, stolzen, schwierigen und eigensinnigen Charakter. Die gebogenen Linien, deren Convexität nach unten gewendet ist, bezeichnen ein schüchternes Naturell, einen schlauen Sinn und einen falschen Charakter.

Die Gesichter, auf denen die Schüchternheit, die Sanftmuth und die Feinheit ausgeprägt sind, und deren Muskeln große Beweglichkeit haben, nähern sich dem weiblichen Geschlechte.

Die kräftig geformten Gesichter, deren Züge etwas rauhes und energisches haben, nähern sich dem männlichen Geschlechte.

Etwas Wesentliches bei dem physiognomischen Studium ist die Beobachtung der Beziehungen und des Zusammenhanges, welcher zwischen bestimmten Zügen und bestimmten Formen existirt. So stimmen z. B. solche Arten von Nasen vollkommen mit gewissen verborgenen Theilen überein; solche Lippen mit anderen Theilen, solche Hände mit solchen Füßen und umgekehrt, so daß wenn ein geübter Beobachter die verschiedenen sichtbaren Formen, die jedem Theile des Körpers eigen sind, in Klassen eintheilt, so fast

ganz die Formen der Theile, die er nicht sieht, errathen wird. Zum Beispiele: die Individuen, die in ihrer Jugend eine lange gebogene Nase haben, werden sich später durch die Länge ihrer Beine und Füße, ja auch oft durch die Länge ihrer Hände bemerkbar machen. So existiren Physiognomiker, die, wenn sie eine Frau welche geht von rückwärts aufmerksam betrachten, bis auf eine geringe Verschiedenheit die Bildung ihrer Gesichtszüge und ihrer Brust erkennen.

Der Rumpf (Torso).

Viereckig, im Untertheile breit bezeichnet: stark, kräftig und muthig.

Nach vorn gewölbte und sehr kräftige Brust: verschmitzten Geist, aufgeweckten Kopf, verliebte Neigungen, schwache Gesundheit.

Im Untertheile schmal: Albernheit, Dummheit.

Die Schultern.

Breit und stark bezeichnet: beständig, fest und energisch.

Schmal und klein: schwächlich, schüchtern, schlau, lebhafte Einbildungskraft.

Die Brust.

Breit und viereckig: bezeichnet starken Geist und festen Charakter.

Schmal und zusammengezogen: schlau, schüchtern und verliebt.

Fleischig: faul, langsam, unentschiedenen Charakter, weibischen Sinn.

Behaart: heißes Temperament und sehr zur physischen Liebe geneigt.

Die Rippen.

Dick und breit bezeichnen: physische Kraft, Muth und Festigkeit des Charakters.

Schmal und schwach: weichlich und schüchtern.

Hervorstehend: unbedacht und geschwätzig.

Die Brüste.

Fett und hängend bezeichnen: schwach, weichlich, schüchtern und feig.

Hoch und fest: Lebhaftigkeit, Muth, Festigkeit.

Der Bauch.

Breit und flach bezeichnet: gesundes Urtheil, Charakterstärke.

Schmal: vorsichtig und schüchtern.

Groß: feinschmeckend, gefräßig und geschwätzig.

Behaart: heißes Temperament, wollüstig, üppig.

Die Glieder oder Extremitäten.

Wenn die Glieder muskulös, sehnig und knochenfest gebaut sind, so zeigt es die physische Kraft an, wenn sie aber kurz, fleischig und rund sind, so bezeichnet es einen zaghaften Charakter.

Die Beine.

Dünn und nervig bezeichnen verliebte Neigungen.

Klein und rund: Weichlichkeit und Schüchternheit.

Die Waden.

Hoch und eckig bezeichnen Kraft und Muth.

Nieder und langgestreckt: Schwäche und Zaghaftigkeit.

Die Hände und Füße.

Lang, breit, eckig und knochenfest bezeichnen einen starken Geist und festen Charakter.

Kurz, schmal, rund: schwaches Herz und schwachen Geist.

Die Finger.

Lang und dünn bezeichnen: Sanftmuth und Edelmuth.

Knotig und krumm: egoistisch, geizig, wucherisch, und eine rohe, niedere Seele.

Von den Kennzeichen, welche die Haut darbietet.

Die Farbe (Teint). Eine große Anzahl von Physiognomikern haben an der menschlichen Stufenleiter beobachtet, daß die Durchsichtigkeit des Fleisches und die Reinheit der Haut einen offenen Charakter und heiteren Sinn bekunden, und daß im Gegentheil eine düstere Farbe, eine gelbe, bleifarbige Haut einen ernsten, verschlossenen Sinn, und einen verdrießlichen, düstern und tiefsinnigen Charakter bezeichnen. Dies scheint uns ganz der Wahrheit gemäß, denn die niederdrückenden Leidenschaften: die Furcht, der Zorn, der Haß, der Neid ꝛc. verderben und verwischen die frischen Farben, die ein Gut der Kindheit sind, und die erhebenden Leidenschaften unterhalten. Man weiß, daß die frische Farbe und die Weichheit der Haut, welche

Anzeigen der Gesundheit und Jugend sind, bei traurigen Leidenschaften, bei Krankheit und im Alter verschwinden. Eine bleiche, matte Farbe zeigt Mangel an physischer und moralischer Kraft an. Die auf dem ganzen Gesichte ausgebreitete dick-rothe Farbe verräth ein heftiges, reizbares Temperament oder die Leidenschaft für den Wein.

Der häufige und schnelle Wechsel der Gesichtsfarbe sind Zeichen eines beweglichen, eiligen Sinnes, einer großen Lebhaftigkeit des Charakters, und einer ebenso schnellen als lebhaften Erregbarkeit. Da jede Leidenschaft ihre Farbe und ihren Ton hat, so ist es, wenn eine Person dieselbe oft und schnell wechselt, ein Beweis, daß sie oft die Leidenschaften und ihre Entschlüsse wechselt.

Die Feinheit, Weichheit und Glätte der Haut bezeichnen einen sanften Charakter und einen biegsamen leichten Sinn.

Die Rauhheit und Ungleichheit der Haut verräth einen strengen, unfreundlichen Sinn, und einen sehr ungleichen Charakter.

Die Falten und Furchen der Haut liefern sehr charakteristische Zeichen; so sind z. B. die horizontalen Falten den verständigen gemäßigten Geistern und den ruhigen und guten Naturen eigen.

Die schrägen und krummen Falten, welche sich wie Schraffirungen kreuzen, offenbaren einen schlauen, veränderlichen, unentschlossenen Geist, der spitzfindiger als gerecht ist; solche Falten haben die Höflinge und ihres Gleichen. Umsonst verbergen sie ihr wahres Naturell, der Physiognomist erkennt an ihren Falten was sie waren und was sie sind.

Die Stelle, wo sich die Falten bilden, ist von großer Wichtigkeit. Die verticalen Falten sind im Allgemeinen von schlechter Vorbedeutung, besonders wenn sie sich unten an der Nase, an der Nasen-Wurzel, an dem Lippenbande, über den Augen oder an den Augenwinkeln befinden. Die verticale Falte, welche man an gewissen Mundwinkeln sieht, und die sich unter dem Einflusse des Lachens und der Bosheit bilden, ist immer ein schlechtes Zeichen.

Die horizontalen Falten, und besonders die an der Stirn, künden im Gegentheile gute Eigenschaften an.

Die Bart- und Haupthaare, die eine Art thierischen Wachsthums sind, deren Feld die Haut ist, haben nothwendigerweise an den Eigenschaften des Boden Theil.

Die groben und geradestehenden Barthaare sind Zeichen eines strengen, schwerfälligen Geistes, und eines eigensinnigen, harten und brutalen Charakters.

Wenn die Bart- und Haupthaare weich sind, so sprechen sie zu Gunsten des Geistes und des Charakters.

Die dunkele Farbe sowie die Fülle von Haaren bezeichnen gewöhnlich physische und moralische Kraft. Die helle oder blonde Farbe ist, jedoch mit Ausnahmen, das Zeichen von gering entwickelter Kraft und Energie, von zärtlichen Leidenschaften und großer Sanftmuth des Geistes und des Charakters.

Die rothen Haare dagegen zeigen grausame Neigungen, einen heftigen, zornigen, eifersüchtigen und sehr reizbaren Charakter an. Ein anderes Mal jedoch sind die Rothen ganz das Gegentheil, geduldig, sanft, ruhig und von besonderer Herzensgüte. Diese Contraste, welche die Individuen mit rothen Haaren darbieten, haben zu dem alltäglichen Sprüchworte Veranlassung gegeben, daß die

Rothen entweder ganz gut oder ganz schlecht seien. Ueber den Punkt jedoch stimmen alle neueren und älteren Physiognomiker überein, daß man bei braunem Teint und reichlichem braunem oder schwarzem Haarwuchse Mannheit oder Temperament, Stärke, Thatkraft und Unerschrockenheit antrifft, während weißer, klarer, rosiger Teint mit blonden oder aschfarbigen Haaren der Weiblichkeit angehören.

Kennzeichen, welche die Stimme darbietet.

Der Ton, die Art und Weise und der Klang der Stimme in der musikalischen Stufenleiter stimmen ganz analog mit der moralischen Stufenleiter überein.

Eine scharfe, klägliche Stimme, läßt eine schwache mitleidige Seele erkennen.

Eine tiefe, starke, gleichförmige verräth einen starken Geist und einen gleichen, festen Charakter ohne Härte.

Eine hohe schreiende, sowie eine tiefe und rauhe Stimme sind die Anzeichen von einem schwerfälligen Geiste und einem hochmüthigen, unliebenswürdigen Charakter.

Eine sonore sanfte Stimme findet man gewöhnlich bei gefühlvollen, gutmüthigen und im Umgange sehr angenehmen Personen.

Die Doppelstimme, d. h. eine tiefe und hohe Stimme in ein und derselben Person bezeichnet einen zweifachen, veränderlichen Charakter und einen leichten unsteten Sinn, denn diese zweierlei Stimmen, in ein und derselben Person vereinigt, scheinen gleichsam zu sagen, daß sie von zwei verschiedenen Leidenschaften beherrscht werden können.

Eine sich immer steigernde Stimme bezeichnet ein leicht erregbares Wesen. Diejenige dagegen, welche immer fällt, zeigt einen schwachen Charakter an, der bei dem geringsten Hindernisse entmuthigt wird. In dem ersten Falle zeigt die Spannung der Stimmsaiten die Reizbarkeit an; in letzterem Falle bezeichnet die Abspannung der Saiten die Schwächung. Der häufige Wechsel der Stimme verräth Ungleichheit des Charakters und Sinnes.

Kennzeichen durch die Bewegungen der Glieder und durch Geberden.

Da die Geberden nichts als die Offenbarung der inneren Bewegungen sind, so müssen sie mit der Stärke oder Schwäche der inneren Bewegung gleich sein und dieselbe mehr oder minder der Wahrheit getreu zurückgeben.

Die Menge der Bewegungen hängt in der menschlichen Maschine, sowie in jeder andern von der Kraft und dem Widerstande ab. Man kann Kraft mit Instinkt und Widerstand mit Erziehung und Umgebung, in der wir leben, übersetzen. Man weiß, daß die lebhaften, erregten, heftigen Personen, wenn sie die Gebräuche der Welt nicht geändert haben, die schlechte Gewohnheit besitzen, beim Sprechen sehr lebhaft zu gestikuliren, ja sogar ihre Zuhörer oft unsanft zu berühren und anzutasten. Die Bauern drücken ihre Liebe durch Geberden aus, deren Brutalität oft Spuren zurückläßt. Ihre Liebesbezeugungen gleichen Schlägen, bei denen unsere zarten Städterinnen vor Schmerz aufschreien würden.

Die rauhen, derben, heftigen und eckigen Be-

wegungen verrathen einen reizbaren, ungeduldigen und eigensinnigen Charakter.

Die schlecht entwickelten, langsamen, verlegenen Bewegungen bezeichnen einen unausgebildeten, schwerfälligen, dummen Geist. Wenn jedoch unter diese Bewegungen lebhafte und sehr bezeichnende Bewegungen sich mischen, so bekunden dieselben Unbeholfenheit und Schüchternheit wegen Mangels an Gebrauch. Man kann daher sehr leicht aus falscher Unterscheidung einen schüchternen, linkischen Menschen mit einem dummen verwechseln.

Die sanften, runden und gemäßigten Bewegungen sind das Anzeichen eines ausgebildeten Geistes, eines liebenswürdigen Charakters und der Besitzer von Weltkenntniß.

Die energischen Bewegungen, ohne barsch zu sein, gleiche und kräftige, bezeichnen Festigkeit des Geistes und Beständigkeit des Charakters.

Die schweren und breiten Bewegungen verrathen einen ernsten, nachdenkenden Geist und einen gesetzten Charakter.

Die kleinen pretenziösen Bewegungen, die auf Effekt und Gefallen berechnet, aber symetrisch abgezirkelt und immerwährend dieselben sind, geben eine sehr traurige Idee von dem geistigen Werthe des Individuums.

Die Bewegungen des Gesichtes, und besonders die der Augen, schildern sehr getreulich die Bewegungen der Seele und des Herzens.

Die starken Bewegungen im Allgemeinen, besonders die des Gesichtes, werden als ungünstiges Zeichen betrachtet; sie verrathen ein Wesen mit heftigen Leidenschaften, welches nicht die Kraft hat, denselben zu widerstehen. Das laute Gelächter signalisirt eine schwache Seele, die sich von den Ereignissen beherrschen läßt, oder eine voll von Bosheit, die sich über das Unglück Anderer freut. Man kann wirklich sagen, daß die Güte und Weisheit im umgekehrten Verhältnisse zu der Größe und Dauer des Lachens steht.

Der häufige Wechsel, die Stärke, die Schnelligkeit und die Dauer der Geberden und Bewegungen sind Zeichen eines sehr lebhaften Geistes und Charakters.

Der geübte Physiognomiker und der Praktiker berücksichtigen weniger die Bedeutung der conventionellen oder angeeigneten Geberden und Bewegungen, als den natürlichen Ausdruck derselben. Seine Gewohnheit, die Einen von den Anderen zu unterscheiden, läßt ihn die Art, den Grad und die Dauer der Leidenschaften und Affekte bei dem Individuum, welches er untersucht, bestimmen und errathen, was in ihm vorgeht, und was seine Worte und Handlungen wären, wenn es zum Sprechen oder Handeln käme.

Dies sind die physiognomischen Darstellungen, welche wir von allem unnützen Detail befreit unserem Leser übergeben, indem wir ihm wiederholt anempfehlen, sich vor übereilten Urtheilen wohl zu hüten und sehr vorsichtig in seinen Schlüssen zu sein; denn wenn auch die geschickt angewendete Physiognomik eine große Hülfe in einer Menge von Umständen leisten kann, so kann sie doch, wenn sie

voreilig und ungeeignet angewendet wird, eine Quelle von sehr beklagenswerthen Irrthümern werden."

Der Raum gestattet mir nicht, auf die speziellen Mittel zur Verschönerung der einzelnen Körpertheile, wie: des Gesichts, der Haare, der Zähne, der Brust, der einzelnen Glieder u. s. w. hier einzugehen und ich muß daher dieses weite Feld einem späteren und zweiten Theile dieses Buches vorbehalten.

voreilig und ungeeignet angewendet wird, eine Quelle von sehr beklagenswerthen Irrthümern werden.

Der Raum gestattet mir nicht, auf die speziellen Mittel zur Verschönerung der einzelnen Körpertheile, wie: des Gesichts, der Haare, der Zähne, der Brust, der einzelnen Glieder u. s. w. hier einzugehen und ich muß daher dieses weite Feld einem späteren und zweiten Theile dieses Buches vorbehalten.